

## 令和6年11月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

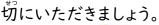
○行事等により、給食を提供しない日もあります。 学校からの案内をご確認ください。

## 今月の給食目標 感謝して、食べよう!!

| I | 万 23 日 は 勤労 感謝の 日です。

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えに よって成り立っています。

応を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大









### ······今月の奈良県産

こめ こめこ 米 ・米粉パン ・ かぼちゃとやまとポークのひき肉フライ ・ 豚肉 ・ 錦糸たまご ・こまつな ならんのソテードオニオン · 大和まなの漬物 · 奈良の大根キムチ · しめじ · 青ねぎ

はくたく・柿・奈良のみかんジャム・こんにゃく(県内製造)

## 今月の桜井市産

桜井の春雨 ・ 三輪そうめん

(iii)



## 平均栄養摂取量 小学校 栄養価 エネルギ 669kcal たんぱく質 27.8 g 摂取エネルギーの28.4 %

## 食べものの3つの働き

<b>赤</b>	おもにからだを つくる <b>食</b> 品
<b>黄</b>	おもに熱や力の もとになる食品
	t +31

おもにからだの調子を ととのえる食品

コッペパン

ジョア

きいろ あか

あか

,	
1 日(金)	
コッペパン	きいろ
牛乳	あか
パリツォーネ	! !
パリツォーネ	きいろ
揚げ油	きいろ
ほうれん草のソテー	!
カットベーコン	あか
ほうれん草	みどり
たまねぎ	みどり
スープストック	
こしょう	
炒め油	きいろ
コーンポタージュ	;
鶏肉	あか
	みどり
クリームコーン	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
むき枝豆	みどり
白いんげんペースト	あか
マーガリン	きいろ
小麦粉	きいろ
無調整豆乳	あか
スープストック	
こしょう	
2027	l
	! 
	:
	! 
	! !
	! !

きいろ

あか

きいろ

あか

あか

(iiii)

みどり みどり

## 文化の凸の 振替休日



しゅう ならけんさん しょくざい この週は、奈良県産の食材が
たくさんとうじょうします!
している。 でマークがついている食材が
ならけんさん つか よてい

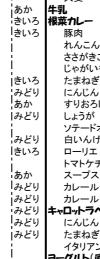
牛乳
根菜ハンバーグ
根菜ハンバーク
三温糖
こいくちしょうは
本みりん
料理酒
でんぷん
仰の花
乾燥おから
鶏ひき肉
青ねぎ
きざみこんにゃ
にんじん
こいくちしょうゆ

こいくちしょうゆ
本みりん
料理酒
でんぷん
1の花
乾燥おから
鶏ひき肉
青ねぎ
きざみこんにゃく
にんじん
こいくちしょうゆ
三温糖
ー価値 液体こんぶだし
ずくのみそ汁
もずく
冷凍豆腐
カットうす揚げ
にんじん
たまねぎ
青ねぎ
みそ
当日毎よれた

TEM 00 10 'S	
鶏ひき肉	
青ねぎ	
きざみこんにゃく	
にんじん	
こいくちしょうゆ	
三温糖	
もずくのみど汁	
もずく	
冷凍豆腐	
カットうす揚げ	
にんじん	
たまねぎ	
青ねぎ	
みそ	
٥/- ر	
削り節パック	

	6 日(
きいろ	コッペパン
あか	牛乳
	鶏肉のレモンソース
あか	鶏肉のでんぷん付き
きいろ	揚げ油
	三温糖
i	レモン果汁
	こいくちしょうゆ
きいろ	ジャーマンポテト
i	じゃがいも
あか	たまねぎ
あか あか	カットウインナー
みどり	すりおろしにんにく
きいろ	スープストック
みどり	乾燥パセリ
	炒め油

i	レモン果汁
į	こいくちしょうゆ
きいろ	ジャーマンポテト
i	じゃがいも
あか	たまねぎ
あか	カットウインナー
みどり	すりおろしにんにく
きいろ	スープストック
みどり	乾燥パセリ
1	炒め油
きいろ	秋野菜スープ
きいろ	秋野菜スープ 鶏肉
きいろ	
きいろ                 	鶏肉
	鶏肉 にんじん
あか	鶏肉 にんじん たまねぎ
  あか  あか	鶏肉 にんじん たまねぎ エリンギ
  あか  あか  あか	鶏肉 にんじん たまねぎ エリンギ しめじ
 あか あかか みどり	鶏肉 にんじん たまねぎ エリンギ しめじ こまつな
あかか あかか あかどり	鶏肉 にんじん たまねぎ エリンギ しめじ こまつな スープストック

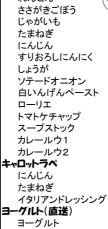


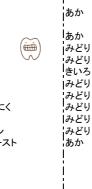
あか

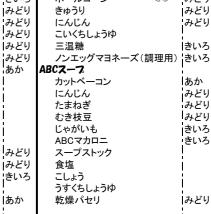
麦ごはん

白ごはん

大麦







**ポテトカップグラタン** ポテトカップグラタン(かぼちゃ味)

ナチュラルチーズ **切干大根のサラダ** 

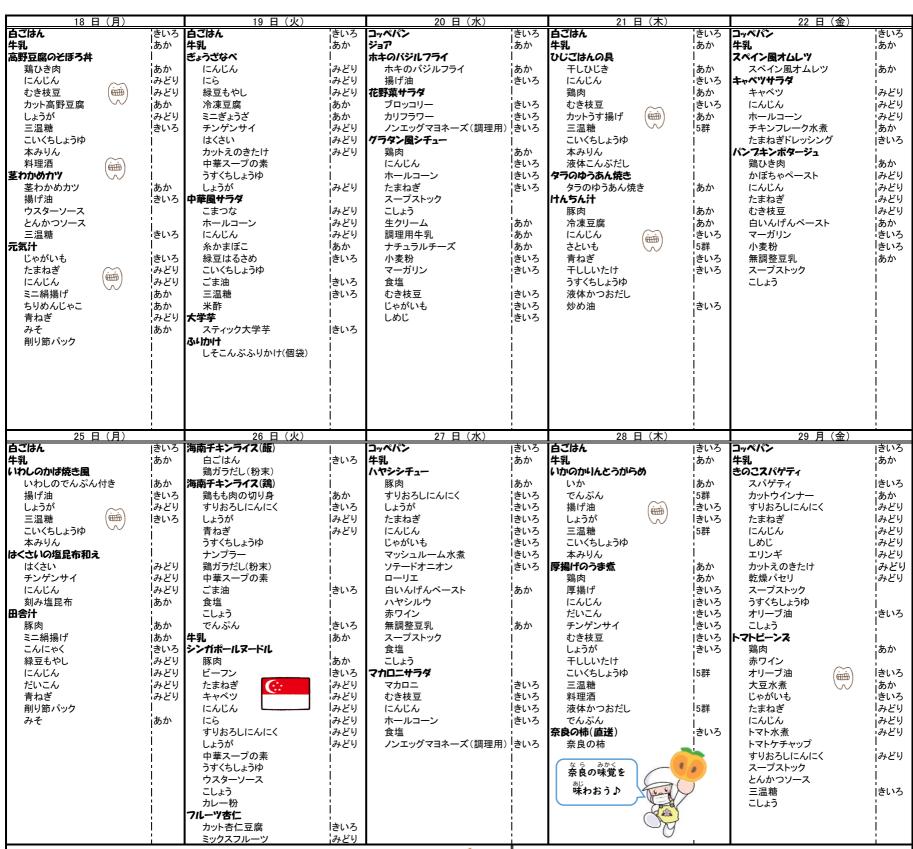
切干大根

ホールコーン

チキンフレーク水煮



			į		į		į		_
11 日 (月)		12 日 (火)	•	13 日 (水)	•	14 日 (木)	•	15 日(金)	•
白ごはん 🐈		奈良茶飯		米粉パン	きいろ	白ごはん☆		食パン(2枚)	きいろ
牛乳 💮	あか	☆白ごはん	きいろ	午孔 一	あか	牛乳	あか	牛乳	あか
ビビンパ	-	☆奈良のほうじ茶	!	鶏のオニオンソースかけ		ハンバーグのきのこあんかけ	ļ	スタミナカツ	ļ
∜ 豚ひき肉		牛乳	あか	鶏肉の切り身	あか	、 ハンバーグ	あか	スタミナカツ	あか
にんじん		かぼちゃとやまとポークのひき肉で		∰奈良のソテードオニオン	みどり	<b>覚</b> しめじ	みどり	揚げ油	きいろ
ぜんまい水煮	みどり	かぼちゃとやまとポークのひき肉フラ	ィみどり	~ すりおろしにんにく	みどり	_ カットえのきたけ	みどり	トマトケチャップ	l i
すりおろしにんにく	みどり	揚げ油	きいろ	しょうが	みどり	むき枝豆	みどり	ウスターソース	
<b>₩</b> こまつな	みどり	こまつなの炒め煮	i	食塩	! 	本みりん	i	三温糖	きいろ
グ 大豆もやし	みどり	<b></b> こまつな	みどり	こしょう	!	うすくちしょうゆ	ł	キャベツのソテー	i i
👑 錦糸たまご	あか	平天	あか	りんごピューレ	みどり	液体こんぶだし	ļ	にんじん	みどり
本みりん	i	うすくちしょうゆ	i	こいくちしょうゆ	i	でんぷん	きいろ	キャベツ	みどり
三温糖	きいろ	液体かつおだし		料理酒	!	大和まなちりめん	!	こしょう	!
こいくちしょうゆ	ļ	三温糖	きいろ	三温糖	きいろ	🖖 大和まなの漬物	みどり	スープストック	ļ
料理酒	i	本みりん	i	でんぷん	きいろ	うちりめんじゃこ ~	あか	うすくちしょうゆ	i
ごま油	きいろ	炒め油	きいろ	奈良漬けポテトサラダ	į	白いりごま (鯔)	きいろ	炒め油	きいろ
白いりごま	きいろ	三輪にゅうめん	ļ	じゃがいも	きいろ	三温糖	きいろ	桜井の春雨スープ	ļ
五目スープ	İ	👑 三輪そうめん	きいろ	たまねぎ	みどり	こいくちしょうゆ	ĺ	鶏肉	あか
鶏肉だんご	あか	う カットうす揚げ	あか	にんじん	みどり	本みりん	1	たまねぎ	みどり
にんじん	みどり	カットかまぼこ(もみじ)	あか	奈良漬け	みどり	料理酒	l i	にんじん	みどり
🐈 しめじ	みどり	にんじん	みどり	こしょう		はくたく	l	<b>端</b> こまつな	みどり
チンゲンサイ	みどり	たまねぎ	みどり	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ	<b>⇔</b> はくたくうどん	きいろ	₩桜井の春雨	きいろ
∰ 青ねぎ	みどり	🐪 青ねぎ	みどり	モロヘイヤスープ		鶏肉	あか	😇 こしょう	ļ
しょうが	みどり	干ししいたけ	みどり	學豚肉	あか	カットかまぼこ	あか	うすくちしょうゆ	
干ししいたけ	みどり	うすくちしょうゆ	i	*** 冷凍モロヘイヤ	みどり	にんじん	みどり	スープストック	i
鶏ガラだし(粉末)	1	本みりん	ļ	たまねぎ	みどり	たまねぎ	みどり	奈良のみかんジャム	ļ
こしょう	1	削り節パック	1	にんじん	みどり	青ねぎ	みどり	🐈 奈良のみかんジャム(個袋)	きいろ
うすくちしょうゆ	i		i	カットえのきたけ	みどり	干ししいたけ	みどり	•	i
大根キムチ			1	うすくちしょうゆ	•	カットうす揚げ	あか		
☆ 奈良の大根キムチ	みどり		1	スープストック	ļ	うすくちしょうゆ			ļ
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	i		i	こしょう	İ	削り節パック	İ		i
			į		į	本みりん	į		į
	ļ		1			料理酒			



11月24日は

チロワ 実りの萩を迎え、たくさんの果物や野菜がおいしい季節となりました。

ひが暮れるのも草くなり、薺の上では11万7000~冬を迎えると季節は冬へとすすんでいきます。 あたたかい料理がおいしく感じる季節ですので、体を冷やさない食事を食べて元気に過ごしましょう♪

# 地消」を推進しています! 🚇













## 考えよう!食品ロスのこと!!



世界では、 まだ食べられる食料が





国民1人あたりに換算すると、 毎日お茶碗1杯分の食料を 捨てていることになります



## やってみよう食品ロス対策

★残さず食べる!! ★ムダに買わない!! ★過剰に除去しない!!

oc 残してしまった物はゴミになって処理をするためにまたエネルギーが必 *鬘*になるよ。 をべて自分のエネルギーにしよう!