

月	火	水	木	金
<p>11月平均栄養価</p> <p>エネルギー 621kcal</p> <p>たんぱく質 25.4g</p> <p>脂質 20.1g</p> <p>カルシウム 314mg</p> <p>食塩相当量 2.4g</p>	<p>11月の給食費について</p> <p>◎1~6年生 20回 5,840円</p> <p>※口座振替日:1/6(月)</p>	<p>豚肉のかりん揚げ (4人分)</p> <p>(材料)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ロース 240g 生姜 5g 濃口醤油 13g 米粉 適量 揚げ油 適量 ★三温糖 20g ★濃口醤油 17g ★水 6g <p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> 生姜をすりおろす。(チューブも可) 豚肉を棒状に切り、生姜・濃口醤油で下味をつける。 米粉をつけて揚げる。(165℃、3分程度) ★の調味料をひと煮立ちさせる。 揚げた豚肉に④を絡めて完成。 	<p>1 ぎゅうにゆう ごはん じゃがいものみそしる あつあげのおこのみやき だいこんとツナのサラダ</p>	
<p>4 文化の日の振替休日</p> <p>◎5日「野菜クッキー」</p> <p>◎8日「さつま芋ご飯」の「さつま芋」</p> <p>地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から提供されます。</p>	<p>5 ぎゅうにゆう こだいまい のりふりかけ ぶたじる たこのからあげ あかまいクッキー</p>	<p>6 ぎゅうにゆう ミニわかめごはん かやくうどん ちくわのいそべあげ キャベツのごまあえ</p>	<p>7 ぎゅうにゆう ごはん ふゆやさいのスープ ぶたにくのしぐれに きゅうりとわかめのすのもの</p>	<p>8 ぎゅうにゆう さつまいもごはん みそしる さけのしおやき にんじんしりしり</p>
<p>11 ぎゅうにゆう ごはん こまつなのすましじる ぶたにくとにらのいためもの ブロッコリーのおかかあえ</p>	<p>12 ぎゅうにゆう ミニコッペパン クリームスパゲティ あらびきウィンナー ポイルキャベツ</p>	<p>13 ぎゅうにゆう ごはん とうふのみそしる とりにくのマヨみそやき こんさいサラダ</p>	<p>14 ぎゅうにゆう コッペパン ミネストローネ あわじたまねぎコロッケ マーマレード</p>	<p>15 ぎゅうにゆう むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルト</p>
<p>「ブロッコリー」は秋～春の寒い時期に旬を迎える野菜です。</p>	<p>「マッシュルーム」は世界で1番生産量が多い「うま味」たっぷりのきのこです。</p>	<p>「れんこん」には、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。</p>	<p>淡路産の「たまねぎ」はみずみずしく、甘みが強いのが特徴です。</p>	<p>今日は鶏肉を使ったカレーです。カレーにコクがでるように黒砂糖を入れています。</p>
<p>18 ぎゅうにゆう ごはん たまねぎのみそしる ぶたにくのかりん揚げ こまつなのおかかあえ</p>	<p>19 ぎゅうにゆう ごはん かんとくに きゅうりとコーンのごまサラダ あじつけのり</p>	<p>20 ぎゅうにゆう むぎごはん ビビンバ(ぐ) トック</p>	<p>21 ぎゅうにゆう ミニコッペパン やきそば ごぼうサラダ りんごゼリー</p>	<p>22 ぎゅうにゆう しめじごはん ゆばのすましじる さばのしおやき やさいのゆずあえ</p>
<p>播磨西小学校6年1組考案の「自然とお着が進む完食間違いないの和食メニュー」です。</p>	<p>明石産の「のり」を明石にある鍵庄さんに特別に加工してもらいました。</p>	<p>韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「パブ」は「ご飯」を意味します。</p>	<p>ごぼうは昔から漢方薬として使われているほど栄養満点の食材です。</p>	<p>今日は「和食の日献立」です。「だしで味わう和食の日」について取り組みます。</p>
<p>25 ぎゅうにゆう ごはん すいとん れんこんのいために たくあんのごまあえ</p>	<p>26 ぎゅうにゆう コッペパン コンソメスープ とりにくのからあげ マカロニサラダ</p>	<p>27 ぎゅうにゆう ごはん すきやきふうに きりぼしだいこんのサラダ のりのつくだに</p>	<p>28 ぎゅうにゆう コッペパン コーンスープ あじカツ キャベツのサラダ</p>	<p>29 ぎゅうにゆう ごはん ビーフンスープ とりにくのくろみつに みかん</p>
<p>「すいとん」は、給食室で生地をこねて1つ1つ団子にしています。</p>	<p>「マカロニ」は明治時代にイタリアから伝わってきた食材です。</p>	<p>しらす干しには、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。</p>	<p>「とうもろこし」は世界三大穀物の1つです。日本では北海道が収穫量1位です。</p>	<p>10月～12月頃に出荷されるみかんを「早生みかん」と言います。</p>

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの骨や歯を丈夫にするもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	ごはん	きゅうりにゆう	じゃがいものみそしる あつあげのおこのみやき だしこんとツナのサラダ	きゅうりにゆう どうふ みそ あぶらあげ あつあげ かつおぶし こなチーヌ ぶたひきにく あおのりに まぐろあぶらづけ	こめ うどん さんおんどう ソーメン オリチアあぶら	にんじん はねき キヤベツ だいこん きゅうり	654kcal 25.3g 25.3g
5(火)	こだいまい	きゅうりにゆう	ぶたじろ だこのからあげ のりふりかけ あかまいるっきー	きゅうりにゆう ぶたにく どうふ みそ または のりふりかけ	こめ ぐるまい なたねあぶら あかまいるっきー	だいこん こしょう にんじん はねき	630kcal 24.6g 21.9g
6(水)	ミニわかめごはん	きゅうりにゆう	かやうどん ちくわのいそべあげ キヤベツのごまあえ	きゅうりにゆう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ あおのりに	こめ さつまいも ぐるこま いりこま オリチアあぶら いりこま	にんじん 厚しいびだけ はね き キヤベツ	567kcal 23.1g 15.1g
7(木)	ごはん	きゅうりにゆう	ぶたやくのしぐれに きゅうりとわかめのすのもの	きゅうりにゆう どうふ わかめ みそ さけ まぐろあぶらづけ	こめ さつまいも ぐるこま オリチアあぶら	だいこん にんじん はねき えのきたけ しよがが きゅうり	567kcal 24.3g 17.7g
8(金)	さつまいもごはん	きゅうりにゆう	みそしる さけのしおゆき にんじんにいり	きゅうりにゆう どうふ わかめ ぶたにく かつおぶし	こめ こまあぶら さんおんどう	たまねぎ にんじん はねき	539kcal 23.9g 15.0g
11(月)	ごはん	きゅうりにゆう	こまつなのすましじる ぶたにくとにらのためもの フロッコリーのおかかあえ	きゅうりにゆう どうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	こめ こまあぶら さんおんどう	こまつな にんじん にら だけのに たまねぎ にんにく フロッコリー	495kcal 20.1g 12.6g
12(火)	ミニコッペンペ	きゅうりにゆう	クリムススチヂイ あらびきウインナー ホイルキヤベツ	きゅうりにゆう とりにく ステーキ こなチーヌ あらびきチキンウインナー	ミニコッペンペ スチヂイ オリチアあぶら こむぎこ バター	フロッコリー たまねぎ にんじん キヤベツ	658kcal 30.9g 23.4g
13(水)	ごはん	きゅうりにゆう	どうふのみそしる とりにくのまのみそやき こんさいくサラダ	きゅうりにゆう どうふ とりにく あぶらあげ みそ とりにく まぐろあぶらづけ	こめ ソンテツチチヌチーヌ オリチアあぶら	にんじん はねき れんこん	611kcal 29.1g 21.0g
14(木)	コッペンペ	きゅうりにゆう	ミネストローネ あわじたたまねぎコロッケ ソーゼルト	きゅうりにゆう ステーコン こなチーヌ あわじたたまねぎコロッケ	コッペンペ チカロニ オリチアあぶら なたねあぶ らソーゼルト	にんじん たまねぎ キヤベツ えだまめ みずにとろろ	716kcal 22.5g 27.7g
15(金)	むぎごはん	きゅうりにゆう	チキンカレー フルーツヨーグルト	きゅうりにゆう ステーコン こなチーヌ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも オリチアあぶら こむぎこ バター くらざどう	厚しいびに にんじん たまねぎ トマトピューレ おうどう パインソッカル みかん	637kcal 24.3g 17.6g
18(月)	ごはん	きゅうりにゆう	たまねぎのみそしる ぶたにくのかりんあげ こまつなのおかかあえ	きゅうりにゆう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく かつおぶし	こめ こめ なたねあぶら さんおんどう	たまねぎ にんじん はねき しよがが こまつな	689kcal 28.0g 24.6g
19(火)	ごはん	きゅうりにゆう	かんどうに きゅうりけいこんのこまサラダ あじつけのり	きゅうりにゆう とりにく あつあげ やきちくわ こぼろてんかくきりこんさ あじつけのり	こめ じゃがいも さんおんど う	だいこん にんじん こんにやく きゅうり どうもろこし	561kcal 27.3g 13.6g
20(水)	むぎごはん	きゅうりにゆう	ビーコンパ(ク) トック	きゅうりにゆう ぶたにく	こめ むぎ さんおんどう こまあぶら いりこま トック	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しよがが しらねぎ にら	617kcal 24.0g 18.2g
21(木)	ミニコッペンペ	きゅうりにゆう	やきそば こぼろサラダ りんごせりー	きゅうりにゆう やきちくわ ぶたにく あおのりに	ミニコッペンペ ちゅうかめん オリチアあぶら りんごせりー	にんじん キヤベツ たまねぎ ステーキ どうもろこし	624kcal 22.2g 17.8g
22(金)	しめじごはん	きゅうりにゆう	ゆばのすましじる さばのしおゆき やさしいのゆすあえ	きゅうりにゆう どうふ ゆば かまぼこ さば ささみ	こめ さんおんどう	厚しいびに にんじん みつほ キヤベツ ゆずかじゅう	596kcal 29.1g 19.8g
25(月)	ごはん	きゅうりにゆう	すしとん れんこんのいために たぐあんのごまあえ	きゅうりにゆう どうふ とりにく ぶたにく かつおぶし	こめ こむぎ しらすまこ オリチアあぶら さんおんどう いりこま	にんじん はねき だいこん れんこん たぐあん	560kcal 21.3g 14.2g
26(火)	コッペンペ	きゅうりにゆう	コンソメスープ でカロニサラダ	きゅうりにゆう ステーコン とりにく チキンパム	コッペンペ こめ なたねあぶら チカロニ ソソエツチチヌチーヌ	にんじん たまねぎ 厚しい セロリー きゅうり	733kcal 28.9g 32.4g
27(水)	ごはん	きゅうりにゆう	すきやきふうに きりほしだいにんのサラダ のりのつくばに	きゅうりにゆう ぶたにく あつあげ むぎ しらすま のりのつくばに	こめ さんおんどう オリチアあぶら いりこま ソソエツチチヌチーヌ	厚しい たまねぎ にんじん はねき こんさやく きりほしだいにん こまつな	614kcal 22.6g 20.6g
28(木)	コッペンペ	きゅうりにゆう	コーンスープ キヤベツのサラダ	きゅうりにゆう ステーコン あじかつ	コッペンペ オリチアあぶら バター なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーンクリーム どうもろこし バター キヤベツ	730kcal 29.6g 29.6g
29(金)	ごはん	きゅうりにゆう	ビーコンスープ とりにくのくるみにつ みかん	きゅうりにゆう ぶたにく とりにく みそ	こめ ビーコン こまあぶら くらざどう かつやくに オリチアあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ にら みかん	591kcal 28.5g 13.1g

月平均栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.1g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっていいる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。