



11月分給食献立予定表



平成21年度

岩舟町立 小学校

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	あ か		み ど り		き い ろ		栄養価 エネルギー たんぱくし う	献 立 メ モ
				おもに体をつくる		おもに体の調子 をととのえる		おもにエネルギー のもとになる			
2 月	むぎごはん		ポークカレー ふくじんづけ シーフードサラダ	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	682kcal 26.6g	えびは世界中に3000種もいま す。日本にはいせえび、あまえび、 くるまえび、ぼたんえびなどがいま す。
4 水	ごはん		さんましおやき だいこんおろし ごもくじる さつまとりんごのかさねに	さんま とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ もやし りんご しいたけ	ごはん はるさめ さつまいも	バター	680kcal 23.2g	さんまは「秋刀魚」と書き、秋 にもっともおいしい細長い魚の 意味です。血行をよくしてされ ます。
5 木	ミートサンド		やさいスープ ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	たあねぎ かき キャベツ コーン パイン もやし パナナ	パン じゃがいも さとう	バター	598kcal 25.1g	ヨーグルトの乳酸菌は腸内の悪 いものを減らしてよい環境にし てくれます。便秘や免疫力強化 にも〇
6 金	ごはん		なっとう ごさかな ごまマヨネーズサラダ けんちんじる	なっとう ハム あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん	キャベツ かんぴょう コーン ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも	あぶら ごま マヨネーズ	696kcal 29.1g	さといもがおいしい季節となり ました。けんちん汁で体をあた め、 風邪の予防をしましょう。
9 月	ごはん		さばのカレー焼き ひじきのいために すいとん	さば さつまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ	かんぴょう しいたけ ねぎ しめじ	ごはん こむぎこ	あぶら	672kcal 29.2g	さばは古くからバッテリーやさば ずしなどの郷土料理として、保 存のきくように工夫されていま した。
10 火	ごまパン		やきそば かんぴょうのサラダ みかん	ぶたにく いか ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ かんぴょう きゅうり もやし みかん	パン ちゅうかめん	ごま あぶら マヨネーズ	671kcal 25.9g	かんぴょうは栃木県の代表的な 農産物です。大切な郷土の味で す。食物センイが豊富です。
11 水	ごはん		やきとりふうに はくさいサラダ たまごスープ	とりにく たまご レバー	ぎゅうにゅう	ピーマン にら	ねぎ りんご はくさい きゅうり たまねぎ	ごはん さとう		608kcal 27.4g	白菜は霜にあたるたびに、甘み が増しておいしくなります。1 1月から12月は岩舟町産がで ます。
12 木	フルーツ クリーム サンド		ポークビーンズ ハムとだいこんのサラダ	だいた ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	パナナ みかん パイン きゅうり たまねぎ もも だいこん	パン じゃがいも	あぶら	724kcal 27.9g	今月からポークビーンズやひじき の煮物に入っている大豆は、岩 舟町で今年とれたものが登場し ます。
13 金	ごはん		ぶたにくとキャベツのみそいため はるまき ちゅうかふうかきたまじる	ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しいたけ キャベツ もやし	ごはん こむぎこ	あぶら	687kcal 24.7g	豚肉はビタミンBが豊富で、か ぜの予防や疲れをとるのによい 食品です。
14 土	ナン& ドライカレー		やさいたっぷりむぎのスープ フルーツパバロア	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にら ピーマン こまつな もも パイン	たまねぎ キャベツ みかん パナナ もも パイン	ナン さとう むぎ	あぶら	645kcal 25.4g	麦のスープが各学校でひそかな 人気。うれしいですね。ビタ ミンB、食物センイが豊富で す。
17 火	ピザトースト		クラムチャウダー フルーツしらたま	ソーセージ ベーコン あけがい	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン りんご みかん パイン	パン じゃがいも だんご さとう	あぶら	685kcal 26.5g	白玉だんごはお米の粉で作りま す。いつでも簡単に作れるデ ザートです。季節の果物をそえ て。
18 水	ごはん		たらのおやこやき うずらまめのあまに さつまじる	たら たらこ きんとき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	コーン だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さといも さとう	マヨネーズ	690kcal 29.6g	たらは、北海道の「棒だら」や、京 都の「いも棒」、日本海側の「なれ ずし」など、塩漬けとして郷土料理 になっています。
19 木	フィッシュ バーガー		ほうれんそうサラダ かぼちゃのシチュー	ほき とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう かぼちゃ	コーン たまねぎ	パン	あぶら	634kcal 28.4g	かぼちゃは茨城産とメキシコ産で は、地球環境におよぼすCO2の排 出量が22gと515gの差があり ます。
20 金	やきにくどん		アーモンドあえ ふろふきだいこん	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう	あぶら ごま アーモンド	620kcal 21.8g	だいこんは1年中手に入りますが、 寒くなると一段と甘みが増 しておいしくなります。
24 火	コッパン チョコク リーム		さけのバターやき かいそうサラダ マカロニのクリームに	さけ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいこん しいたけ	パン チョコクリーム マカロニ	あぶら バター	685kcal 31.0g	さけは丸ごと食べられる魚で、 頭は氷頭なます、骨は缶詰、腎 臓は塩辛のふゆんに加工されま す。
25 水	ごはん		わかさぎのなんばんづけ おひたし じゃがいもそぼろに	わかさぎ ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	686kcal 26.0g	じゃがいもは「茎」を食べ、さ つまいもは「根」を食べている のですが、知っていましたか？
26 木	ポテトサンド		カレーうどん りんご	ハム とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ りんご きゅうり しいたけ	パン じゃがいも うどん	マヨネーズ	631kcal 24.7g	1日1個のりんごは医者をお遠ざ けるといことわざがありま す。ケルセチンや食物センイが 豊富です
27 金	わかめごはん		おでん ほうれんとツナのあえもの	ちくわ ツナ さつまあげ うすらたまご いかボール	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん コーン	ごはん じゃがいも		634kcal 24.5g	栃木県は野菜の摂取が全国平均 以下。ほうれん草などの色の濃 い野菜は1日120g(3株) が目標。
30 月	むぎごはん		すきやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ やきどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ はくさい しいたけ きゅうり	ごはん	あぶら ごま	621kcal 24.2g	今日のすきやきの牛肉は栃木県 産のおいしい肉です。白菜やね ぎなどの冬野菜がたくさんとれ ます。

