

2023年



11月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」</p> <p>日本の秋は「実り」の季節です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるようお願いをこめて、11月24日は“いい日本食”「和食の日」と制定されています。11月の給食には24日の献立をはじめ、さんま、栗、いもなど秋の味覚を使った和食がたくさん登場します。</p> <p>「浦上そばろ」は長崎県浦上地区の郷土料理です。16世紀にキリスト教の宣教師が「健康にいい食べ物」として豚肉を浦上地区の人々に勧めました。そこから、この料理が生まれたと言われています。</p> 	<p>今月の食育献立</p> <p>浦上そばろ</p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ○ ちゃんこ汁 	<p>2 体育大会予備日</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ チキンライス ○ 野菜スープ ★ ケークカレ 	<p>3</p> <p>文化の日</p> 
<p>6</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ピリ辛ビビンバ (三色ナムル) ○ ワンタンスープ 	<p>7</p> <p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 外はサクサク中はフワフワのホキフライ ○ 野菜の洋風煮 	<p>8</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ カレーライス ○ 大根サラダ ★ 米粉レモンケーキ 	<p>9</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 高野豆腐の中華煮 ○ こりこり美味しい 茎わかめの炒め煮 	<p>10</p> <p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さっぱり ほうほう さけのねぎしょうゆかけ ○ おつきりこみ
<p>13</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ヤンニョムチキン ● キャベツのゆかり和え ○ けんちん汁 	<p>14</p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいもの豆乳シチュー ○ キャベツとコーンのソテー △ 和泉いちごジャム 	<p>15</p> <p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 栗入りごはん ○ さんまの塩焼き ○ 豚汁 	<p>16</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ うずらたっぷりアツアツ中華煮 厚揚げの中華煮 ○ ちくわと △ こんにゃくのきんぴら 	<p>17 食育献立 (長崎県)</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ○ 浦上そばろ
<p>20</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 肉団子のきのこソース ○ 田舎汁 	<p>21</p> <p>期末テスト</p>	<p>22</p> <p>期末テスト</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>11月29日(水)に「いづみをギュッとつめこんだみんなの食育イベント」が開催されます。お時間のある方はぜひご参加ください。</p> <p>場所:和泉シティプラザ 時間:13時30分~16時</p>	<p>24</p> <p>期末テスト</p> 
<p>27</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏すき煮 ○ じゃがいものごま炒め ★ みかん 	<p>28</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タンタンめん ○ フライビーンズ △ ココアクリーム 	<p>29</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらのごまポン酢かけ ● うの花炒り ○ みそ汁 	<p>30</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ハヤシライス ○ 梅ドレサラダ 	<p>和泉市の郷土料理</p> <p>切り干し大根と金時豆の煮物</p> <p>和泉市は南部地域を中心にさまざまな農産物に恵まれていて、現在でもそれらを使った郷土料理が多く伝わっています。昔から和泉市では切り干し大根の煮物に金時豆を入れて煮ることが</p> 

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1種+比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
11月栄養価平均値	826	14.9	26.2	355	133	2.7	3.7	502	0.56	0.60	28	2.6	4.7
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上