



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質	
5 木	あきのきのこうどん	○	油揚げ	うどん,油,板こんにゃく	ごぼう,だいこん,ねぎ,まいたけ,ほんしめじ,生しいたけ	591	kcal
	わかめのおろしあえ		わかめ,ちりめんじゃこ,かつお節	油	ブラウマッパ もやし,にんじん,だいこん	21.2	g
	パリパリさつまいもステーキ		調整豆乳	さつまいも,砂糖,春巻きの皮,油		17.9	g
6 金	ごもくごはん	○	大豆,ふた肉,油揚げ	米,おおむぎ(米粒麦),もち米,油,ごま油,砂糖	ごぼう,干し椎茸千切り,さやいんげん	636	kcal
	ししゃものカレーフライ		子持ちししゃも	小麦粉,パン粉,油		27.2	g
	ひじきのにももの		大豆,油揚げ	砂糖,ごま油	にんじん	23.5	g
	なめこととうふのみそしる		木綿豆腐,わかめみそ		なめこ,えのきたけ,ねぎ,こまつな		
9 月	セサミハニートースト	○		食パン,乳なしマーガリンはちみつ,白いりごま,白すりごま		594	kcal
	はくさいとにくだんごのスープ		ふた肉,大豆	かたくり粉,緑豆はるさめ	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,はくさい	23.9	g
	まめとはなやさいのサラダ		大豆	油,砂糖	えだまめ(冷凍),にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	24.8	g
	くだもの(はなみかん)				みかん		
10 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		618	kcal
	カルシウムふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,刻み昆布	白いりごま,砂糖		26.5	g
	にしきたまご		ふた肉,大豆,たまご	油,砂糖	玉葱,にんじん	19.3	g
	やさいのせんぎりいため		ふた肉	油	にんじん,ごぼう,りよくとうもろやし,青ピーマン		
	ごまわかめスープ		わかめ,絹ごし豆腐	白すりごま,白いりごま,ごま油	ねぎ,しょうが		
11 水	ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ,刻みのり	スパゲッティ,乳なしマーガリン,オリーブ油,砂糖	だいこん	641	kcal
	りよくおうしょくやさいのチーズ焼き		鶏肉,チーズ	有塩バター	西洋かぼちゃ,玉葱,にんじん,ほうれんそう	29.1	g
	くだもの(花みかん)				みかん	23.3	g
12 木	ごまわかめごはん	○	わかめごはんのもと	米,おおむぎ(米粒麦),白いりごま		607	kcal
	イカのからあげキューリンソース		いか	かたくり粉,油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,パセリ	24.0	g
	いそあえ		刻みのり		こまつな,はくさい,にんじん	15.0	g
	さつまじる		木綿豆腐,みそ	さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな		
	くだもの(りんご)				りんご		
13 金	メキシカンライス	○	鶏ももコマ	米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰,マッシュルーム生スライス,青ピーマン	625	kcal
	あおなとコーンのソテー		ベーコン	油,乳なしマーガリン	ほうれんそう,とうもろこし缶詰	19.7	g
	スプーンおばさんのホワイトマカロニスープ(ルウエー風)		たら,クリーム	オリーブ油,マカロニ	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,マッシュルーム	23.0	g
16 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		630	kcal
	サバのみそに		さば,赤みそ	砂糖	しょうが	25.4	g
	きりぼしだいこんいりサラダ			砂糖,油,ごま油,白いりごま	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	18.2	g
	あつあげいりのっぺいじる		生揚げ	さといも,板こんにゃく,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ		

【本のメニュー】スプーンおばさんのホワイトマカロニスープ

『小さなスプーンおばさん』 作：アルフ・プリヨイセン 訳：大塚勇三

11月は読書推進月間です。本と給食のコラボメニューとして、「小さなスプーンおばさん」という本から、スプーンおばさんのマカロニスープを作ります。

ある朝、突然ティースプーンくらいに小さくなってしまったおばさんですが、持ち前の明るさで小さいからこそできることを楽しんでいきます。小さくなったり元に戻ったり、おばさんの周りでは色々なことが起こります。

本の中には様々な料理が出てきますが、何回か出てくるマカロニスープは一緒に住むご亭主の好物。今回はこの本が生まれたノルウェーのマカロニスープを参考に、クリームベースでにんにくの効いたマカロニスープを作ります。

ノルウェーのスープの特徴として干し鱈を使いますが、今回は少量の鱈のすり身を加えアクセントにします。普段とは違ったマカロニスープです。





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	E補給 - たんぱく質 脂質	
17 火	じゃごごはん	○	ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦)		643	kcal
	とうふのまさごあげ		木綿豆腐,ぶた肉	かたくり粉,揚げ油	しょうが,にんじん,玉葱	22.2	g
	ごもくきんぴら		ぶた肉	糸こんにゃく,なたね油,白いりごま,砂糖	ごぼう,にんじん,れんこん	20.5	g
	じゃがいもとわかめみそしる		わかめ,大豆,みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな		
18 水	やきホットドック	○	ウィンナー	ミルクパン	キャベツ	577	kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,油	玉葱,パセリ,にんにく	22.7	g
	やさいスープ		ぶた肉	油	にんじん,玉葱はくさい,さやいんげん,セロリー,とうもろこし缶詰,しょうが,ねぎ	25.3	g
19 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		686	kcal
	さかなのごまみそがけ		しろさけ,白みそ	砂糖,白いりごま,ごま油	しょうが,ねぎ	31.1	g
	いもとまめのカリントあげ		大豆	かたくり粉,油,じゃがいも,砂糖		18.9	g
	おくずかけ		板なしかまぼこ,油揚げ,焼き竹輪,木綿豆腐	糸こんにゃく,さといも,あられ麩,そうめん,かたくり粉	丸干し椎茸,にんじん,たけのこ,さやいんげん		
20 金	パイコーハン	○	ぶた肉	米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,こまつな	655	kcal
	わかたまスープ		油揚げ,木綿豆腐,わかめ,たまご	かたくり粉	ねぎ,干し椎茸,こまつな	28.4	g
	やさいのごまあえ			砂糖,白すりごま	にんじん,りよくとうもろやしはくさい	23.5	g
	くだもの(はなみかん)				みかん		
24 火	ゆかりごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)	あおじそ	579	kcal
	おからのきつねやき		ぶた肉,おから,油揚げ	砂糖,じゃがいも,油	玉葱	20.9	g
	からしあえ				にんじん,はくさい	17.0	g
	かぼちゃのみそしる		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		ねぎ,西洋かぼちゃ,えのきたけ,こまつな		
25 水	ターメリックライス	○		米,おおむぎ(米粒麦)		676	kcal
	バターチキンカレー		鶏肉,クリーム,ヨーグルト	砂糖,油,有塩バター,かたくり粉	にんにく,しょうが,レモン果汁,玉葱,ぶなしめじ,にんじん,トマト缶詰,さやいんげん	21.0	g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	25.8	g
	くだもの(りんご)				りんご		
26 木	ぶどうパン	○		ぶどうパン		688	kcal
	ぶたにくのアップルソースがけ		ぶた肉	砂糖	しょうが,りんご(缶詰),玉葱	29.8	g
	カレーポテト			じゃがいも,油		25.9	g
	まめとトマトのスープ		鶏肉,大豆,ひよこまめ		にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,パセリ		
27 金	かやくごはん	○	油揚げ	米,おおむぎ(米粒麦),糸こんにゃく,油	にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	680	kcal
	ブリのたつたあげ		ぶり	かたくり粉,油	しょうが	30.7	g
	だいずのいそに		大豆,おかか,さつま揚げ	油,糸こんにゃく,砂糖	にんじん	25.4	g
	もずくととうふのすましじる		もずく,木綿豆腐		生しいたけ,えのきたけ,ねぎ,こまつな		
30 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		655	kcal
	にくじゃが		ぶた肉,揚げボール	糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	20.3	g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油		17.1	g
	くだもの(かき)				かき		

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★次回給食費の引き落としは11月16日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

23日は<sup>きんろうかんしゃ</sup>勤労感謝の日です。この日はもともと「<sup>にいなめさい</sup>新嘗祭」といって、<sup>こめ</sup>米や<sup>のうさくぶつ</sup>農作物など、その年の<sup>とし</sup>収穫<sup>かみ</sup>を<sup>かんしゅ</sup>神に感謝する日でした。

私たちは、<sup>わたし</sup>普段<sup>ふだん</sup>何気なく<sup>なにげ</sup>食事を<sup>しょくじ</sup>してしまいがちですが、<sup>うら</sup>その裏には<sup>さまさま</sup>様々な<sup>ひと</sup>人たちの<sup>おも</sup>想いや<sup>はたら</sup>働きがあります。改めて<sup>あらた</sup>食事が<sup>しょくじ</sup>できることについて<sup>かんが</sup>考えてみましょう。



【今月の栄養摂取量】

	E補給 - kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB <sub>1</sub> mg	VB <sub>2</sub> mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均 摂取量	634	16	30	347	106	2.3	2.9	246	0.38	0.52	31	2.2	5.2

