



11月のこんだて



日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	金	豚肉と野菜の中華丼 (ごはん)	○	コロコロ大学芋	ごはん 米油 でんぶん ごま油 さつまいも さとう	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜
5	火	ごはん	○	はちきんコロッケ おひたし けんちん汁	ごはん はちきんコロッケ 米油 さとう ごま油	牛乳	白菜 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ
6	水	もちふわパン	○	お日さまいろのスパゲッティ コーンサラダ	米粉パン スパゲティ オリーブ油 さとう 米油	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく たまねぎ トマト しめじ マッシュルーム キャベツ 大根 スイートコーン
7	木	混ぜ混ぜチャーハン (ごはん)	○	のりナムル チンゲン菜のスープ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 卵 のり ハム	しょうが にんにく ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ チンゲン菜
8	金	ごはん	○	厚あげのみそ炒め キャベツのおかかあえ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ みそ かつお節	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし
11	月	ごはん	○	豚レバ甘酢あん もやしの中華あえ	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豚レバー	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン もやし きゅうり
12	火	かつおめし (ごはん)	○	里芋のころばし 白菜のゆずあえ お米のタルト	ごはん さとう 里いも ごま 米タルト	牛乳 かつお こんぶ	しょうが ねぎ 白菜 にんじん ゆのす
13	水	もちふわパン	○	チリコンカン ツナサラダ	米粉パン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン もやし 小松菜
14	木	ごはん	○	とりの照り焼き もやしとピーマンのあえもの 鳴子みそ汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉 油あげ みそ	しょうが もやし ピーマン にんじん ねぎ しめじ えのきたけ
		ごはん	○	とりの照り煮 もやしとピーマンのあえもの 鳴子みそ汁	ごはん さとう	牛乳 とり肉 油あげ みそ	しょうが もやし ピーマン にんじん ねぎ しめじ えのきたけ
15	金	親子丼 (麦ごはん)	○	ゆかりあえ	麦ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 白菜 きゅうり
18	月	秋のカレーライス (麦ごはん)	○	福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん さつまいも 米油 カレールウ サイダー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム 福神漬 もも みかん パイン リんご
19	火	ごはん	○	さばのみそ焼き 大根の梅あえ 和食名人のすまし汁	ごはん さとう	牛乳 さば みそ すまき わかめ	大根 きゅうり ねりうめ ねぎ えのきたけ
		ごはん	○	さばのみそ煮 大根の梅あえ 和食名人のすまし汁	ごはん さとう	牛乳 さばのみそ煮 すまき わかめ	大根 きゅうり ねりうめ ねぎ えのきたけ
20	水	コッペパン	○	クリームシチュー 海そうサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム 豆乳 海そう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
21	木	ごはん	○	寄せ鍋 じゃこあえ	ごはん ごま	牛乳 とり肉 すりみ 豆腐 油あげ こんぶ かちり	白菜 こんにゃく しめじ もやし ピーマン にんじん
22	金	ごはん	○	とりのねぎだれ たくあんあえ たけのこ汁	ごはん でんぶん 米油 さとう	牛乳 とり肉 わかめ	白ねぎ しょうが レモン 白菜 ほうれんそう たくあん たけのこ にんじん
25	月	ごはん	○	ピリ辛肉豆腐 ごぼうとれんこんのサラダ	ごはん 米油 さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たら キャベツ れんこん ごぼう
26	火	ミニゆかりごはん	○	ちゃんぽん 大根サラダ	ゆかりごはん 中華めん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 いか すまき	しょうが 白菜 もやし 大根 きゅうり にんじん
27	水	ソフトフランスパン	○	チキンソテー 野菜のソース コンソメスープ	ソフトフランスパン オリーブ油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ ブロッコリー なす トマト パプリカ にんじん
28	木	ごはん	○	きびなごのあげ煮 ごまあえ とり五目汁	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま	牛乳 きびなご とり肉	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ
29	金	ハヤシライス (麦ごはん)	○	ゆずサラダ	麦ごはん 米油 ハヤシルウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ 大根 ゆのす

※は焼き物機未設置校の献立です。

いい歯の日 11月24日は「和食の日」

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。認定されたのは、天ぷらや寿司等のメニューではなく、「和食」という食文化。自然と共生する中で生まれてきた和食が、世代を超えて受け継がれているという社会的慣習が認定されたのです。和食の日は、この登録を記念して作られました。

学校給食でも、和食の基本である主食・主菜・副菜を組合せ、煮干や昆布などのだしを使った和食の献立をたくさん取り入れています。



高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね！

学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuu.html

キューちゃん食のかわらばん

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯で何でもかめることは、食生活を豊かにし、健康の保持増進、病気の予防につながります。

よくかまないで食べることでできないごぼうやれんこん、じゃこ、たくあんなどの食材がたくさん登場しますよ。

れんこんの話

れんこんは、穴がたくさん開いていることから「見通しがよい」とげんを担いで、めてたい席の料理によく使われます。真ん中には1個、その周りに約9個、葉から根まで空気を送るために必要な穴が開いています。数えてみてね！

献立表の食物アレルギー表示について

- 特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

11月19日(火) 高知の食材(予定)
米、牛乳、大根、きゅうり、ねぎ、えのきたけ
※この日は、「だして味わう和食の日」です。

平均栄養摂取量

学校	栄養量						ビタミン						
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼稚園	474	20.3	17.3	290	65	1.5	2.3	154	0.40	0.45	11	1.2	2.0
小学校	620 (618)	24.9 (24.0)	19.2 (19.1)	305 (306)	81 (81)	2.1 (2.1)	3.0 (3.0)	265 (264)	0.58 (0.57)	0.52 (0.52)	20 (20)	2.1 (2.1)	3.8 (3.8)
中学校	768 (765)	29.9 (29.5)	21.9 (21.7)	322 (323)	96 (95)	2.6 (2.6)	3.6 (3.6)	303 (303)	0.70 (0.70)	0.59 (0.58)	24 (24)	2.6 (2.5)	4.5 (4.6)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量