

# [ 11 月 献 立 表 ]

2024年11月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
5 火	ドライカレー	のむヨーグルト	大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) 白玉ゼリーポンチ	のむヨーグルト, 豚肉, ロースハム	精白米, 油, 薄力粉, 砂糖, 和風ドレッシング, 白玉	玉葱, セロリ, にんにく, しょうが, マッシュルーム, 人参, トマト, 洋なし 大根, きゅうり, ぶどうゼリー, もも りんごゼリー, グリンピース, りんご,	659 kcal 20.6 g 12.3 g
6 水	ミルクロール	○	鶏肉の香草パン粉焼き イタリアンサラダ (イタリアンドレ) ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, パン粉, オリーブ油, イタリアンドレッシング, じゃがいも, マカロニ	にんにく, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト	594 kcal 33.0 g 23.6 g
12 火	スパゲッティ・ミートソース	ペリトロー	マセドアンサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (りんご)	豚肉, 乳酸菌飲料 (ストロベリー味)	スパゲッティ, 油, オリーブ油, デミグラスソース, 砂糖, 薄力粉, じゃがいも, 香味玉葱ドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, きゅうり, とうもろこし, りんご	586 kcal 24.2 g 13.4 g
13 水	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 わかめのすまし汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖	にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, えのきたけ	631 kcal 29.4 g 25.8 g
14 木	パンズパン	○	白身魚のフライ ポイルキャベツ かぶとベーコンのスープ 牛乳プリン	牛乳, 白身魚フライ, ベーコン, 牛乳プリン	パンズパン, 油	キャベツ, にんじん, 玉葱, かぶ, ほうれんそう	597 kcal 25.3 g 29.7 g
15 金	わかめご飯	○	肉じゃが 大根サラダ (青じそドレ)	わかめ, 牛乳, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 青じそドレッシング	玉葱, にんじん, さやいんげん, だいこん, きゅうり, キャベツ	643 kcal 20.0 g 18.4 g
18 月	フレンチロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ (フレンチドレ) 果物 (グレープフルーツ)	牛乳, 大豆, 鶏肉	フレンチロール, じゃがいも, 油, 砂糖, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, グレープフルーツ	593 kcal 28.0 g 21.4 g
19 火	きつねうどん	○	野菜のかき揚げ 白菜のお浸し かぼちゃのプリンタルト	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 塩昆布, かぼちゃのプリンタルト	うどん, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, 野菜かき揚げ, はくさい, もやし, こまつな	652 kcal 22.7 g 29.1 g
20 水	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル (ナムルドレ) みかんゼリー	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醬, 味噌, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ナムルドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, もやし, きゅうり, みかんゼリー	648 kcal 27.1 g 21.7 g
21 木	スパゲティ和風きのこソース	○	わかめサラダ (胡麻ドレ) いもようかん	ベーコン, きざみのり, 牛乳, わかめ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 胡麻クリーミードレッシング, 片栗粉, いもようかん	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	652 kcal 22.2 g 25.3 g
22 金	☆いい日本食の日献立☆ 十六穀ごはん	○	豚肉の西京焼き 白菜と小松菜のおかか和え 吉野汁	牛乳, 豚肉, 味噌, かつお, 鶏肉, 油揚げ	精白米, ブレンド十六穀米, 砂糖, こんにゃく, 麩, 片栗粉	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, ねぎ	604 kcal 31.9 g 19.2 g
25 月	ごはん	ジョア	ハッシュドボーク ツナサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (みかん)	乳酸菌飲料, 豚肉, ツナ	精白米, 油, じゃがいも, デミグラスソース, 香味玉葱ドレッシング, ハッシュビーフフレーク	玉葱, トマト, しめじ, キャベツ, にんじん, みかん	622 kcal 24.0 g 12.5 g
26 火	みそラーメン	○	中華風チキン キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) 杏仁豆腐	豚肉, 味噌, 牛乳, 鶏肉, 杏仁豆腐	中華めん, 油, ごま, ごま油, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, いら, 玉葱, キャベツ, えだまめ	677 kcal 36.6 g 29.4 g
27 水	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ (棒々鶏ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり	682 kcal 29.0 g 24.3 g
28 木	鶏めし	○	豚肉の塩麹焼き 和風サラダ (和風ドレ) じゃがいもとほうれん草の味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 和風ドレッシング, じゃがいも	にんにく, ごぼう, えだまめ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, ほうれんそう, 玉葱	656 kcal 29.6 g 24.0 g
29 金	米粉入りパン	○	ニョッキのクリームソース コーンサラダ (塩中華ドレ) ジュリエンスープ 原宿ドッグ (チョコ)	牛乳, ベーコン, 豆乳, 原宿ドッグ	米粉入りパン, ニョッキ, 油, ベシャメルソース, 塩中華ドレッシング,	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, ベシャメルソース, キャベツ, きゅうり, にんじん	632 kcal 17.8 g 24.5 g

11月24日はいい日本食の日です 私達の身近な生活の中にある「和食」から持続可能な社会への貢献につながることを考えましょう



2 和食の健康性



3 和食の健康性

### 和食の健康性

一汁三菜を基本とする食事スタイルにより、栄養をバランスよく摂取できます  
「うま味」の活用により、食塩、糖分、動物性脂肪の少ない食生活につながります




14 地産地消



15 地産地消

### 地産地消

地産地消することで海洋資源や陸の資源の保護につながります。  
そして「森林伐採」「海洋資源乱獲」なども抑制する効果も期待できます



12 お米について

### お米について(捨てない)

稲を収穫した後の稲わらは飼料や用具の素材として、また糠は加工食品として捨てることなく、様々な用途に活用されています