

今月の給食目標

おいしい給食
ありがとう



令和6年11月給食カレンダー



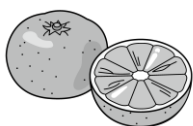
家庭数

調布市立第三小学校

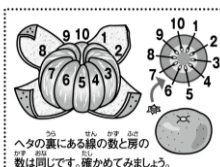
日	献立メモ	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1 金	チンジャオロースめん ワンタンスープ みかん	○	牛乳,豚肉,豚挽肉,けずり	蒸し中華めん,油,砂糖,でんぶん, ごま油,ワンタンの皮	にんにく,ねぎ,にんにくの芽, たけのこ,もやし,えのきたけ, 人参ピーマン,チンゲン菜,みかん
5 火	B時程 給食 12:00 みかんと鮭の炊き込みごはん じゃがいものみそがらめ 田舎汁	○	牛乳,鮭,赤味噌,木綿豆腐,白味噌, けずり	米,じゃがいも,でんぶん,油,砂糖	みかん,ぶなしめじ,生姜,人参, 糸みつば,万能ねぎ,大根,えのきたけ, 小松菜,ねぎ
6 水	B時程 給食 12:00 ハムねぎチャーハン 肉団子と春雨スープ オレンジ(旬の柑橘)	○	牛乳,ロースハム,鶏挽肉,押し豆腐	米,油,でんぶん,春雨,ごま油	玉葱,人参,ホールコーン,ねぎ,生姜, 干し椎茸,にんにく,たけのこ,もやし, 小松菜,オレンジ
7 木	立冬 カレーうどん 揚げいももち 高野豆腐のクルトン白菜マヨサラダ	○	牛乳,豚ばら肉,高野豆腐	冷凍うどん,油,小麦粉,砂糖,でんぶん, じゃがいも,ノンエッグマヨ	生姜,にんにく,玉葱,人参,ねぎ,白菜, パプリカ(赤),ほうれんそう
8 金	11月8日は 「いい歯の日」 手作りもちもちパン スベアリのフルーツソース煮 白菜ときこのスープ	○	牛乳,調製豆乳,スベアリ, ウィンナソーセージ	強力粉,白玉粉,砂糖,油,三温糖	ねぎ,りんご,パイン缶,にんにく,生姜, 白菜,人参,ぶなしめじ,えのきたけ
11 月	長野県 きのこの日 ごはん(木島平) さんまの松前煮 小松菜のお浸し 白菜とごぼうのみそ汁	○	牛乳,さんま,角切昆布,赤味噌,白味噌, けずり	米,砂糖	にんにく,生姜,小松菜,もやし,人参, 白菜,ごぼう,えのきたけ
12 火	中華丼 中華海藻サラダ 手作り台湾風カステラ	○	牛乳,豚肉,いか,生わかめ,調製豆乳	米,油,でんぶん,ごま油,砂糖,小麦粉, ざらめ,はちみつ	にんにく,生姜,たけのこ,人参,玉葱, 白菜,干し椎茸,チンゲン菜,きくらげ, キャベツ,もやし
13 水	ごはん(木島平) 豚の角煮 レンコンとごぼうと長芋の根菜からあげ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,豚肩ロース,豚ばら肉,わかめ, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,けずり	米,三温糖,はちみつ,油,ながいも, でんぶん	れんこん,ごぼう,ねぎ,えのきたけ
14 木	学習発表会 チョコチップパン ラザニア 水菜ともよしの玉ねぎドレサラダ 野菜スープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ	チョコチップパン,リボンパスタ, 小麦粉,油,バター,砂糖,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,水菜,もやし, えのきたけ,ホールコーン,小松菜
15 金	学習発表会 こんぶの日 秋味カレー こんぶとハムの野菜サラダ みかん入りサイダーゼリー	○	牛乳,鶏もも肉,細切り昆布, ロースハム,アガー	米,さつまいも,小麦粉,バター,油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, エリンギ,キャベツ,ホールコーン, みかん缶
19 火	食育の日 郷土料理 「北海道」 ミルクパン ほっけのフライ タルタルソース うま塩だれサラダ 秋のきのこスープ	○	牛乳,ほっけ,調製豆乳,木綿豆腐, けずり	ミルクパン,小麦粉,生パン粉, 乾パン粉,油,ノンエッグマヨ,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,もやし,にんにく, 生しいたけ,えのきたけ,ぶなしめじ, 小松菜,ねぎ
20 水	三色そばろろ丼 けんちん汁 焼いも	○	牛乳,豚挽肉,卵,豚もも肉,絹ごし豆腐, 油揚げ,けずり	米,油,砂糖,里芋,こんにゃく, さつまいも	ほうれんそう,大根,人参,ごぼう,ねぎ
21 木	とんこつラーメン 野菜チップ みかん	○	牛乳,焼き豚,白味噌,調製豆乳	蒸し中華めん,油,ラード,ごま油, さつまいも,じゃがいも	にんにく,生姜,人参,きくらげ,白菜, もやし,ねぎ,万能ねぎ,かぼちゃ, みかん
22 金	郷土料理「長野県」 長野県リンゴの日 キムチの日 キムタクごはん 野菜のお浸し 豆腐と油揚げのみそ汁 りんご	○	牛乳,豚ばら肉,絹ごし豆腐,わかめ, 油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり	米,油,ごま油	にんにく,キムチ,玉葱,人参,ねぎ, たくあん漬,ほうれんそう,もやし, りんご
25 月	11/24 和食の日 吹き寄せごはん 秋鮭の塩焼き 白菜と小松菜のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏もも肉,鮭,生わかめ,赤味噌, 白味噌,けずり	米,もち米,さつまいも,砂糖, じゃがいも	ぶなしめじ,人参,干し椎茸,白菜, 小松菜,玉葱
26 火	世界の料理 「イタリア」 B時程12:00 かぶとほうれん草のベスカトーレ 白菜のスープ オレンジ(旬の柑橘)	○	牛乳,いか,あさりむきみ,むきえび, 鶏肉	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,クラッシュトマト,かぶ, ほうれんそう,白菜,人参,オレンジ
27 水	B時程 給食 12:00 キムチとりのりごはん おでん ゲゲゲのドーナツ	○	牛乳,豚肉,焼きのり,結び昆布, 焼き竹輪,揚げボール,生揚げ,厚削り, 調製豆乳	米,ごま油,こんにゃく,油,粉糖, 蒸しパンミックス	キムチ,万能ねぎ,人参,大根
28 木	がね丼 豚汁 みかん	○	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白味噌, 赤味噌,けずり	米,さつまいも,小麦粉,油,砂糖,油, 糸こんにゃく,じゃがいも	人参,玉葱,ウラ,ごぼう,大根, ぶなしめじ,ねぎ,みかん
29 金	11/30 ゲゲゲ忌 ぬりかべトースト 白菜のポトフ レンコンチップサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏もも肉,ベーコン, ウィンナソーセージ,調製豆乳	食パン,マーガリン,はちみつ,砂糖, 練りごま(白),練りごま(黒),ボン菓子, 油,じゃがいも,ノンエッグマヨ	玉葱,人参,白菜,マッシュルーム, パセリ,れんこん,もやし,キャベツ, にんにく,レモン

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー611kcal、たんぱく質23.9g、脂質21.3g、食塩相当量2.7g

みかん



みかんは、柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西



日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めます。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいたい色のカロチノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。
※農林水産省「令和5年度みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」