



# こんだてひょう

令和3年11月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<b>1</b> 間野結衣さん献立 栗ごはん さんまのかば焼き じゃがいものきんぴら もずくスープ 黄ごはん くり あぶら じゃがいも さとう かたくりこ 赤牛乳 さんま さつまあげ とうふ もずく たまご 緑にんじん ビーマン ねぎ こんにゃく <b>E:665kcal P:25.6g</b>	<b>2</b> ごはん 鶏の塩こうじカレー焼き ブロッコリーのごまマヨあえ じゃがみそ汁 黄ごはん ごま マヨネーズ じゃがいも 赤牛乳 とうふ ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ だいず 緑ブロッコリー キャベツ にんじん みずな たまねぎ えのきたけ <b>E:605kcal P:30.2g</b>	<b>3</b> ぶんか文化の日  <b>E:637kcal P:20.0g</b>	<b>4</b> はちみつレモン toast ナッツサラダ かぼちゃのクリームスープ パン マーガリン はちみつ さとうアーモンド 赤牛乳 ベーコン スキムミルク なまクリーム 緑きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ <b>E:671kcal P:30.2g</b>	<b>5</b> ごはん ししゃもの2色揚げ きりざい 貝だくさん汁 黄ごはん こむぎこ あぶら ごま 赤牛乳 ししゃも あぶら なつとう みそ だいず とうふ あぶらあげ 緑のさかな だくあん にんじん だいこん しめじ ごぼう みずな <b>E:661kcal P:30.2g</b>
<b>8</b> きんぴら丼(麦ごはん) 煮込みおでん みかん 黄ごはん むぎ あぶら さとう ごま さといも 赤牛乳 ぶたにく さつまあげ こんぶ がんとどき ちくわ うすらたまご 緑ごぼう れんこん にんじん だいこん さやいんげん みかん こんにゃく <b>E:648kcal P:25.5g</b>	<b>9</b> 新保健水さん献立 さつまいもごはん 旬のれんこん鉄火みそ のりずあえ 黄金のさつま汁 黄ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう 赤牛乳 だいず みそ ツナ のり とうふ あぶらあげ 緑れんこん こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ <b>E:648kcal P:24.2g</b>	<b>10</b> 2年生リクエスト給食 中華めん 塩ラーメンスープ 鶏のから揚げ 春雨サラダ シルメコーヒー 黄めん かたくりこ あぶら はるさめ ごま さとう 赤牛乳 ぶたにく なんと とうふ ハム 緑にんじん もやし キャベツ たら ねぎ しょうが だいこん ねぎ こんにゃく <b>E:738kcal P:31.4g</b>	<b>11</b> ごはん さばのみそ煮 昆布あえ 田舎汁 黄ごはん さとう ごま さつまいも 赤牛乳 さば みそ こんぶ とうふ 緑しょうが キャベツ みずな にんじん だいこん なめこ ねぎ こんにゃく <b>E:609kcal P:23.0g</b>	<b>12</b> カレーそぼろ丼(麦ごはん) 白菜とマロニーのスープ ヨーグルト 黄ごはん むぎ あぶら マロニー さとう 赤牛乳 とうふ ツナ たまご ベーコン ヨーグルト 緑しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほくさい チングンサイ <b>E:675kcal P:24.3g</b>
<b>15</b> 「ルビラのきりきりせー」 ハヤシライス(麦ごはん) カントリーサラダ 手作りスターサファイアのせー 黄ごはん むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう 赤牛乳 スキムミルク なまクリーム ハム 緑たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ だいこん ナタデココ <b>E:648kcal P:21.3g</b>	<b>16</b> ごはん ひじきのり 里手と豚肉の炒め煮 大根のみそ汁 黄ごはん あぶら さといも さとう 赤牛乳 ひじきのり ぶたにく あつあげ だいず みそ 緑しょうが にんにく にんじん だいこん えのきたけ ほくさい ねぎ こんにゃく <b>E:622kcal P:23.3g</b>	<b>17</b> ごはん ほきのハーブチーズ焼き かぼちゃサラダ 大根のカレースープ 黄ごはん あぶら パンこ マヨネーズ 赤牛乳 ほき チーズ ハム とうふ 緑にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ だいこん しめじ こんにゃく <b>E:676kcal P:26.6g</b>	<b>18</b> 「11月のねこあがり」 コッパン りんごジャム 手作りコロッケ コードレッシングサラダ 野菜スープ 黄パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら 赤牛乳 ぶたにく たまご ベーコン 緑りんご たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ しめじ もやし <b>E:669kcal P:22.1g</b>	<b>19</b> おちやっ子わくわくメニュー ごはん ぷいぷいカツ 秋あえ みそけんちん汁 黄ごはん こむぎこ かきのたね あぶら さといも 赤牛乳 ツナ かつおぶし とうふ とうふ みそ 緑カリフラワー こまつな きく うめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ <b>E:620kcal P:21.5g</b>
<b>22</b> 「おおきなおおきなあいも」 中華丼(麦ごはん) 大学いも りんご 黄ごはん むぎ あぶら さとう ごま さつまいも かたくりこ 赤牛乳 ぶたにく いか えび うすらたまご 緑しょうが にんじん たまねぎ だしのこ しいたけ ほくさい チングンサイ りんご <b>E:683kcal P:22.0g</b>	<b>23</b> きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 ごはん 鶏のすっぱ煮 ほうれんそうののりずあえ 貝だくさんとん汁 黄ごはん アーモンド じゃがいも さつまいも 赤牛乳 とうふ かつおぶし のり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 緑ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ <b>E:636kcal P:28.5g</b>	<b>24</b> 「ドラキュラ・キュウ 人間が大きい」 中華めん おもち入りみそラーメンスープ バンバンジーサラダ 手作りドラキュラゼリー 黄めん さとう ごま あぶら 赤牛乳 ぶたにく みそ とうふ 緑もやし にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし みずな たら きゅうり オレンジ トマト <b>E:601kcal P:28.2g</b>	<b>25</b> ごはん ほっけのみりん焼き 五目ひじき 鶏野菜みそなべ 黄ごはん あぶら さとう 赤牛乳 ほっけ さつまあげ だいず とうふ 緑にんじん しょうが ほくさい ねぎ みずな <b>E:601kcal P:28.2g</b>	<b>26</b> 「フルーツポンチはいできあがり」 おぼけカレー(麦ごはん) 水菜サラダ アッチのフルーツポンチ 黄ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも 赤牛乳 ぶたにく スキムミルク ハム 緑しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん もも パイナップル パナナ りんご <b>E:744kcal P:21.4g</b>
<b>29</b> ごはん 厚揚げのみそ炒め のっぺい汁 花みかん 黄ごはん あぶら さとう さといも かたくりこ 赤牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とうふ かまぼこ 緑たまねぎ もやし しょうが ビーマン たら にんじん ごぼう だいこん ねぎ <b>E:607kcal P:24.5g</b>	<b>30</b> 岩淵愛依さん献立 ごはん 鶏のすっぱ煮 ほうれんそうののりずあえ 貝だくさんとん汁 黄ごはん アーモンド じゃがいも さつまいも 赤牛乳 とうふ かつおぶし のり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 緑ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ <b>E:636kcal P:28.5g</b>	◆ 本とコラボ! 「本の国の料理は...?」 ◆ 15日から30日までは読書旬間です。本の国の料理を味わおう! 15日(月) 18日(木) 22日(月) 24日(水) 26日(金)    		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



# 給食だより



令和3年11月  
千田小学校



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

## 実りの秋

### 小千谷産農産物が続々登場します



#### その1 いよいよ新米が登場！



小千谷市の学校給食では、市内の約32軒の農家の方が作ってくださった「特別栽培米コシヒカリ」を提供しています。11月の給食から新米が登場します。おいしい小千谷のお米を味わいましょう。

#### その2 小千谷産野菜が多数登場！

市内にある「けやきばーく」様を通して農家の方から新鮮な野菜を届けていただいています。小千谷で育った野菜はやっぱりおいしい！

#### 今月の小千谷産

大根、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、じゃがいも、長ネギ、里芋、さつまいも、れんこん、にんじん、大豆、たまねぎ、水菜

#### その3 学校の畑が大豊作！



学校の畑では、1年生のさつまいも、2年生の大根などが収穫の時期を迎えています。1年生のさつまいも、2年生の大根は、今月の給食にも登場します。

## その言葉がうれしい



## 作ってみよう！本の国の料理

分量は4人分です

### 大学いも 22日(月)のメニュー 「おおきなおおきないも」より

楽しみにしていたいもほり遠足が延期になってしまった子どもたちのお話。大学いもが登場します。

【材料】・さつまいも:220g(約1本)・揚げ油:適宜

★黒砂糖:大さじ2 ★水:大さじ1 ★しょうゆ:小さじ1 ・黒ごま:大さじ1

【作り方】①さつまいもは乱切りにして、素揚げする。

②★の調味料を鍋に入れてひと煮たちさせ、①のさつまいも、ごまを入れて和えたらできあがり。

※水あめを使うのが一般的ですが、給食では冷めると固くなるので、黒砂糖を使った香ばしい味にしています。

### 手作りドラキュラゼリー 24日(水)のメニュー 「ドラキュラ・キューラ 人間なんか大きらい！」より

ドラキュラの大好物といえば人間の血。そんなドラキュラをイメージしたゼリーです。でも、キューラさんの大好物は、ちがう食べ物なんですよ。(分量は60ccカップ8個分です)

【材料】・トマトジュース:150cc ・オレンジジュース:250cc ・砂糖:大さじ3 ・ゼラチン:10g ・水:100cc

【作り方】①なべに水、砂糖を入れて火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止め、ゼラチンを入れて溶かす。

②トマトジュース・オレンジジュースを加えて混ぜ、カップに注いで冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

