

平成29年



11月分予定献立表 (小学校・アレルギー対応給食)



福生市学校給食センター

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん			
1	水	こめこまるパン			ポトフ ペリペリチキン ごぼうとれんこんのサラダ	だいずいんりょう ウインナー とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも オリーブあぶ ら ごま さとう ごまあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ レモン しょうが ごぼう れんこん えだまめ	25.2 567	チキンはパンにはさんでた べます。	11月の献立目標は、「新米を 引き立てる献立」です。今は新 米の収穫の季節。そこで白いこ はんを美味しく食べる献立としま した。
文化(ぶんか)の日(ひ)											
2	木	ふきよせごはん			いちょうのすましじる さんまのさんしょうやき はくさいとこまつなのおひたし	だいずいんりょう ちらしかまぼこ わかめ さんま	こめ あぶら くり さとう	ぶなしめじ えだまめ ねぎ にんじん こまつな はくさい	25.8 657		
6	月	ごはん			スコッチブロス ポークアリゾナステーキ キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく ぶたにく	こめ あぶら オリーブあぶら おおむぎ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	23.9 599		ふつか もく ぶんか ひ 2日(木) 文化の日(11/3) 文化の日になんで、秋らしく いちょう型のかまぼこをちらした汁物 を出します。また、ふきよせご飯は、 「秋の風に落ち葉がふきよせられる ように、秋の味覚を集めたご飯」で す。季節の恵みを生かす日本の食 文化を感じてください。
7	火	だいずいりごはん			すましじる ししゃものなんばんづけ りんご	だいず だいずいんりょう とうふ ししゃも	こめ あぶら でんぶ ん さとう	にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ りんご	27.8 609		
8	水	こめこスライスパン			じゃがいもとベーコンのスープ とりにくのトマトソース ほうれんそうともやしのサラダ プリン(にゅうたまごふしよう)	だいずいんりょう ベーコン とりにく チーズ	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら さとう ごま ごまあぶら プリン	たまねぎ キャベツ にんじ ん パセリ にんにく トマト ほうれんそう もやし	22.5 588		
いい歯(は)の日(ひ)											むいか げつ 6日(月)「ポークアリゾナステーキ」 アリゾナステーキとはケチャップで 味付けしたものです。アリゾナの地 もとりょうり 元料理は、ネイティブアメリカンやメ キシコの強い影響を 受けている料理が 多いのが特徴です。
9	木	くきわかめごはん			にくじゃが きりぼしだいこんサラダ みかん	くきわかめ だいずいんりょう ぶたにく	こめ あぶら しろう ごま じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじ ん しらたき きりぼしだいこん きゅうり みかん	19.3 595		
10	金	ごはん			ちゅうかふうトックスープ かつおのあまずだれがけ キャベツとこまつなサラダ	だいずいんりょう かつお	こめ あぶら でんぶ ん トックもち ごまあぶら こめこ さとう	にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ にら ねぎ しょうが キャベツ こまつな	23.8 599		
13	月	ゆかりごはん			かぼちゃとたまねぎのみそじる いわしのやくみだれがけ こまつなとしらたきのびたし	だいずいんりょう しろみそ あかみそ いわし あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま でんぶ ン ごまあぶら	あかしそ たまねぎ かぼ ちゃ しょうが ねぎ はくさい にんじん こまつな しらたき	23.4 590		このか もく は ひ 9日(木) いい歯の日(11/8) 歯を作る栄養素のカルシウムを多 くふくむ食材や、かみごたえのある食 材を使った献立に しました。
14	火	ぶたのしょうがやき まぜごはん			けんちんじる からしあえ みかん	だいずいんりょう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし みかん	28.1 608		
15	水	こめこパンの ホットドッグ			さつまいものこめコシチュー キャベツとにんじんのサラダ	ウインナー だいずいんりょう とりにく	こめこパン あぶら さつまいも どうにゅう こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	20.9 686		
16	木	ごはん			あつあげとぶたにくのごもくに にらともやしのナムル みかん	だいずいんりょう ぶたに く うずらたまご なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶ ン	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし にら みかん	24.6 594		

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん		
福岡県(ふくおかけん)の郷土料理(きょうどりょうり)						だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ ぶり とりにく さつまあげ	こめ あぶら さといも さとう	えのきたけ かぶ こんにやく ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん	28.7 632	「にち きん ふくおかけん きょうどりょうり 17日(金)福岡県の郷土料理 「がめ煮」 「がめ煮」は、昔、福岡県の北部を ちくぜん くに い 「筑前の国」と言っていたことから、 べつめいちくぜんに よ 別名「筑前煮」とも呼ばれます。がめ に な ゆらい いろいろ 煮の名の由来には色々あります。鶏 りにく やさい いろいろ さいりょうつか 肉や野菜など色々な材料を使うの で、博多の方言で「寄せ集める」と いう意味の「がめくりこむ」からつけ られたという説、スッポンのはかたべん 「がめ」からきたという説もあります。 に しょうがつ まつ ぎょうじ がめ煮は正月やお祭りなどの行事 とき けつこんしき そうしき かんこん の時や、結婚式、葬式などの冠婚 そうさい た いわ ごと らいきやくとき 葬祭、その他の祝い事、来客の時、 うんどうかい べんどう な 運動会などのお弁当のおかずと、何 ににと かなら につく 事があると必ずといっていいほど作 りようり る料理だそうです。また、葬式では とりにく はい なつ だいこん 鶏肉が入らなかったり、夏には大根 いも はい ぎょうじ き や芋が入らなかったり、行事や季 せつ 節によって具が多少変わります。
17	金	ごはん			かぶととうふのみそしる ぶりのしおやき がめに					
20	月	ごはん			じゃがいものみそしる とりにくのてりやき やさしいため	だいずいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	28.3 620	
新嘗祭(にいなめさい)						のり だいずいんりょう とりにく とうふ さば	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	こんにやく にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ にんにく ほうれんそう もやし しらたき	28.3 605	ごはんは、やきのりにまいて たべます。
21	火	てまき しんまいごはん (やきのり)			よしのじる さばのねぎしおやき ごまあえ					
22	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) かいそうサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ラ・フランスゼリー	23.2 668	
24	金	カレーライス (ごはん)			(カレー) こまつなとキャベツのサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ みかん	18.9 632	
27	月	ごもくごはん			さつまじる このはあげ りんご	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ さつまあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが ごぼう こんにやく だいこん ねぎ りんご	29.7 676	
28	火	チンジャオ ロースーどん (ごはん)			(チンジャオロースー) はくさいのちゅうかスープ フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうもも だいずいんりょう とりにく わかめ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん とうにゅう	にんにく しょうが ピーマン たけのこ にんじん はくさい ねぎ かんてん みかん もも パイナップル	23.1 621	
29	水	こめコスライスパン (ブルーベリー ジャム)			ピーフシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム	こめコパン あぶら じゃがいも ドレッシング	ジャム にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ みかん	16.8 594	
30	木	ごはん			とりごぼうじる さんまのかばやき ほうれんそうとえのきののりあえ	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ さんま のり	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	27.6 716	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度11月分の給食費の口座引き落としは、11月30日(木)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 623 キロカロリー	たんぱく質 24.5 グラム	11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はも ともと「新嘗祭」と言って、米や農作物など、その年 の収穫を神様に感謝する日でした。私たちは、普段何 気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食 べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など 様々な人たちの働きがあります。 あらためて毎日きちんと 食事が食べられることに 感謝をしましょう。	

おにぎりの
歴史

おにぎりは、弥生時代の中ごろには食べられていたことが遺跡の発掘からわかっています。当時は、米に十分水を含ませて、笹の葉で円錐形に包んでゆでたものと考えられています。現在の「おにぎり」のはじまりは、平安時代(794年～1185年)の頓食(とんじき)といわれるものでした。「もち米」を蒸して握り、戦国時代の兵士や畑の携帯食として用いられていました。

現在のように「うるち米」のご飯が使われるようになったのは鎌倉時代(1185年～1333年)の末期になってからでした。

～ご飯「お茶碗」一杯分150g (252kcal) の栄養～

- ・たんぱく質 3.8g (=牛乳111ml)
- ・脂質 0.5g (=6枚切り食パン1枚)
- ・糖質(炭水化物) 55.7g (=じゃがいも小3個)
- ・カルシウム 5mg (=ごま1.2g)
- ・鉄分 0.2mg (=ほうれん草1～2枚)
- ・ビタミンB1 0.03mg (=キャベツの大きな葉1枚)
- ・食物繊維 0.5g (=りんご1/3個)



平成29年



11月分予定献立表 (中学校・食物アレルギー対応給食)



福生市学校給食センター(アレルギー食用)

		献立名				主 食 材 料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
日	曜日	主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
1	水	米粉丸パン			ポトフ ペリペリチキン ごぼうとれんこんのサラダ	だいたいりんりょう ウインナー とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも オリーブあぶ ら ごま さとう ごまあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ レモン しょうが ごぼう れんこん えだまめ	32.9 795	チキンはパンに挟んで食べ ます。	11月の献立目標は、「新米を 引き立てる献立」です。今は新 米の収穫の季節。そこで白いご はんを美味しく食べる献立としま した。
文化の日					いちじょうのすまし汁 秋刀魚の山椒焼き 白菜と小松菜のお浸し	だいたいりんりょう ちらしかまぼこ わかめ さんま	こめ あぶら くり さとう	ぶなしめじ えだまめ ねぎ にんじん こまつな はくさい	30.8 797		
6	月	ご飯			スコッチブロス ポークアリゾナスステーキ キャベツとコーンのサラダ	だいたいりんりょう ベーコン とりにく ぶたにく	こめ あぶら オリーブあぶら おおむぎ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	30.4 741		
7	火	大豆入りご飯			すまし汁 ししゃもの南蛮漬け りんご	だいた だいた だいた だいた とうふ ししゃも	こめ あぶら でんぶ ん さとう	にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ りんご	31.4 714		2日(木) 文化の日(11/3) 文化の日にちなんで、秋らしく いちじょう型のかまぼこをちらした 汁物を出します。また、ふきよせ ご飯は、「秋の風に落ち葉がふき よせられるように、秋の味覚を集 めたご飯」です。季節の恵みを生 かす日本の食文化を 感じてください。
8	水	米粉スライスパン			じゃがいもとベーコンのスープ 鶏肉のトマトソース ほうれん草ともやしのサラダ プリン(乳卵不使用)	だいたいりんりょう ベーコン とりにく チーズ	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら さとう ごま ごまあぶら プリン	たまねぎ キャベツ にんじ ん パセリ にんにく トマト ほうれんそう もやし	27.3 746		
いい歯の日					肉じゃが 切り干し大根のサラダ みかん	くきわかめ だいたいりんりょう ぶたにく	こめ あぶら しろごま じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき きりぼしだいこん きゅうり みかん	22.6 716		6日(月)ボーグアリゾナスステーキ アリゾナスステーキとはケチャップ で味付けしたものです。アリゾナ の地元料理は、ネイティブアメリ カンやメキシコの強い影響を受け ている料理が 多いのが特徴 です。
9	木	茎わかめご飯									
10	金	ご飯			中華風トックスープ かつおの甘酢だれがけ キャベツと小松菜のサラダ	だいたいりんりょう かつお	こめ あぶら でんぶ ん トックもち ごまあぶら こめこ さとう	にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ にら ねぎ しょうが キャベツ こまつな	31 718		
13	月	ゆかりご飯			かぼちゃとたまねぎの味噌汁 いわしの薬味だれがけ(一人2切れ) 小松菜としらたきの煮浸し	だいたいりんりょう しろみそ あかみそ いわし あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	あかしそ たまねぎ かぼ ちゃ しょうが ねぎ はくさい にんじん こまつな しらたき	32.4 766		9日(木) いい歯の日(11/8) 歯を作る栄養素のカルシウムを 多く含む食材や、かみごたえの ある食材を 使った献立に しました。
14	火	豚肉のしょうが焼き 混ぜご飯			けんちん汁 からし和え みかん	だいたいりんりょう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし みかん	34.0 736		
15	水	米粉パンの ホットドッグ			さつまいもの米粉シチュー キャベツとにんじんのサラダ	ウインナー だいたいりんりょう とりにく	こめこパン あぶら さつまいも とうにゅう こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	25.6 890		
16	木	ご飯			厚揚げと豚肉の五目煮 にらともやしのナムル みかん	だいたいりんりょう ぶたに く うずらたまご なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし にら みかん	29.5 715		

		献立名				主 食 材 料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
日	曜日	主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品			
福岡県の郷土料理					かぶと豆腐の味噌汁 ぶりの塩焼き がめ煮	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ ぶり とりにく さつまあげ	こめ あぶら さといも さとう	えのきたけ かぶ こんにやく ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん	36.6 793		17日(金)福岡県の郷土料理 「がめ煮」 「がめ煮」は、昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、別名「筑前煮」とも呼ばれます。がめ煮の名の由来には色々あります。鶏肉や野菜など色々な材料を使うので、博多の方で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」からつけられたという説、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説もあります。
17	金	ご飯			じゃがいものみそしる 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	だいずいんりょう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	35.7 766		
新嘗祭					吉野汁 鯖のねぎ塩焼き ごま和え	のり だいずいんりょう とりにく とうふ さば	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	こんにやく にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ にんにく ほうれんそう もやし しらす	35.9 752	ご飯は、焼きのりに巻いて食べます。	がめ煮は正月やお祭りなどの行事の時や、結婚式、葬式などの冠婚葬祭、その他の祝い事、来客の時、運動会などのお弁当のおかずと、何事かあると必ずといっていいほど作る料理だそうです。また、葬式では鶏肉が入らなかったり、夏には大根や芋が入らなかったりと、行事や季節によって具が多少変わります。
21	火	手巻き新米ご飯 (焼きのり)			(ミートソース) 海藻サラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ラ・フランスゼリー	27.7 811		
22	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(カレー) 小松菜とキャベツのサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ みかん	22.1 766		
24	金	カレーライス (ご飯)			さつま汁 木の葉揚げ りんご	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう とうふ あかみそ しろみそ さつまあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが ごぼう こんにやく だいこん ねぎ りんご	34.5 801		
27	月	五目ご飯			(チンジャオロースー) 白菜の中華スープ フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうもも だいずいんりょう とりにく わかめ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん とうにゅう	にんにく しょうが ピーマン たけのこ にんじん はくさい ねぎ かんてん みかん もも パイナップル	27.5 754		
28	火	チンジャオ ロースー丼 (ご飯)			ビーフシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ (たまねぎドレッシング) みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム	こめこパン あぶら じゃがいも ドレッシング	ジャム にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ みかん	20.7 764		
29	水	米粉スライスパン (ブルーベリー ジャム)			鶏ごぼう汁 秋刀魚の蒲焼き ほうれん草とえのきののり和え	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ さんま のり	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	33.3 875		
30	木	ご飯									
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度11月分の給食費の口座引き落としは、11月30日(木)です。納め忘れのないようお願いします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 771 キロカロリー	たんぱく質 30.1 グラム	11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」と言って、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食		



おにぎりの歴史

おにぎりは、弥生時代の中ごろには食べられていたことが遺跡の発掘からわかっています。当時は、米に十分水を含ませて、笹の葉で円錐形に包んでゆでたものと考えられています。現在の「おにぎり」のはじまりは、平安時代(794年～1185年)の頓食(とんじき)といわれるものでした。「もち米」を蒸して握り、戦国時代の兵士や畑の携帯食として用いられていました。現在のように「うるち米」のご飯が使われるようになったのは鎌倉時代(1185年～1333年)の末期になってからでした。

～ご飯「お茶碗」一杯分150g(252kcal)の栄養～

- ・たんばく質 3.8g(=牛乳111ml)
- ・脂質 0.5g(=6枚切り食パン1枚)
- ・糖質(炭水化物) 55.7g(=じゃがいも小3個)
- ・カルシウム 5mg(=ごま1.2g)
- ・鉄分 0.2mg(=ほうれん草1～2枚)
- ・ビタミンB1 0.03mg(=キャベツの大きな葉1枚)
- ・食物繊維 0.5g(=りんご1/3個)

栄養がいっぱい!

