



日 ようび	こんだてめい	ぎ ゆう に ゆう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (火)	★塩こうじ献立：塩こうじの効果について知ろう きのこいりピラフ さつまいものミルクに しおこうじボトフ みかん	☆	ウインナー しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきだけ しいたけ とうもろこし セロリ だいこん みかん	こめ もちこめ さとう さつまいも	あぶら バター アーモンド	586 19.2
2 (水)	《豆の種類とうずら豆の名前の由来について知ろう》 むぎごはん いそに もやしとじゃこのいためもの にまめ	☆	とりにく だいず あぶらあげ てんぷら うずらまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん みすな	こんにゃく たまねぎ もやし とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ゴマあぶら	608 23.8
4 (金)	《鉄の多い食品について知ろう：ほうれん草》 むぎごはん おでん ほうれんそうのかおりあえ じゃこぶりかけ りんご	☆	あつあげ てんぷら うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ やきのり しらすぼし	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく もやし りんご	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	585 22.0
7 (月)	《吹き寄せごはんの名前の由来から秋を感じよう》 ふきよせごはん ちくさやき じゃがじゃこ はくさいのそぼろじる	☆	あぶらあげ とりにく ちくさやき とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	しめじ えだまめ れんこん はくさい ほししいたけ しょうが	こめ もちこめ じゃがいも てんぷん	あぶら	550 23.4
8 (火)	★いい歯の日：歯と口の健康を守る（加ゆみの多い）食品 むぎごはん わかさぎのごまいそべあげ れんこんのきんぴら みそじる なつとう	☆	こめみそ むぎみそ あつあげ なつとう	ぎゅうにゅう あおのり わかさぎ	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ むぎ てんぷらこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	618 22.8
9 (水)	《野菜をたくさんとる方法について知ろう》 むぎごはん やさいラーメン にくしゅうまい ツナとだいずのつくだに りんご	☆	ぶたにく てんぷら シューマイ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	もやし とうもろこし キャベツ きくらげ しょうが りんご	こめ むぎ ちゅうかめん くろざとう	ごま あぶら	610 20.0
10 (木)	★食物せんい献立：いも しょくパン くろまめきなこクリーム さといものシチュー ひよこまめのサラダ アーモンド	☆	しろいんげんまめ とうにゅう とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー みすな	しめじ たまねぎ はくさい レモンじる	パン こむぎこ さといも はちみつ	くろまめきなこクリーム あぶら バター アーモンド	617 22.3
11 (金)	《きのこの種類と栄養について知ろう》 きのこのカレー（むぎごはん） さつまいもとアーモンドのサラダ	☆	レンズまめ しろいんげんまめ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ まいたけ しめじ とうもろこし きりぼしだいこん りんごビューレ	こめ むぎ こむぎこ さつまいも	あぶら マーガリン バター ノンエッグマヨネーズ	656 19.2
14 (月)	★えらぼう給食：大豆が姿を変えた食品について知ろう ★教科と関連した献立：3年生国語科「すがた を変える大豆」 むぎごはん こうやどうふのにももの または がんもどきのふくめに ひきにくあんかけ うすらたまごのおすいもの からいりこ みかん	☆	こうやどうふ がんもどき とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ えのきだけ みかん	こめ むぎ さとう てんぷん	ゴマあぶら	583 22.0
15 (火)	《さつまあげの材料について知ろう》 むぎごはん てづくりさつまあげ はるさめのいためもの みそじる あじつけのり	☆	さかなすりみ いわし たまご こめみそ ハム むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ あじつけのり	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ ごぼう もやし きくらげ しょうが はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら	576 22.2
16 (水)	★県産品の日：柿 わかめむぎごはん やきうどん だいこんサラダ かき	☆	ぶたにく いか えび かつおぶし かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん だいこんば	たまねぎ キャベツ もやし しょうが きくらげ だいこん かき	こめ むぎ うどん さとう	あぶら	605 21.1
17 (木)	★世界食べ歩き：ドイツ ライむぎコッペパン チーズ グラーシュ ジャーマンポテト ザワークラウト	☆	あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ぎゅうにく ウイン ナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	ライむぎパン さとう こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	624 24.5
18 (金)	★食育の日：鉄（小松菜）と加ゆみ（しらすぼし）を 多く含む食品について知ろう げんまいごはん さんまのみそれに こまつなのいためもの とりごぼろじる	☆	さんまみそれに とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん	もやし だいこん はくさい ほししいたけ しろねぎ こんにゃく ごぼろ	こめ もちげんまい	あぶら ごま	618 25.3
21 (月)	★メッセージ給食：よくかんで食べよう むぎごはん あつあげとれんこんのカレーいため こまつなとじゃがいものあえもの くきわかめのつくだに みかん	☆	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ れんこん とうもろこし みかん	こめ むぎ くろざとう さとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら ごま	612 19.2
22 (火)	《旬の食材：さつまいもについて知ろう》 むぎごはん さけのしおやき だいがくいも ごもくじる あさりのつくだに	☆	さけ あつあげ あさり	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん はくさい ほししいたけ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さつまいも さとう みずあめ	くろごま あぶら	594 22.4
24 (木)	わくわくこんだて 	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	みすな パセリ かぼちゃ	にんにく しょうが レモンじる みかんジュース キャベツ たまねぎ	パン さとう なしゼリー	あぶら	612 25.5
25 (金)	《豚汁は栄養満点の料理であることを知ろう》 むぎごはん さばのにつけ もやしのナッツあえ ぶたじる	☆	さば こめみそ むぎみそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし とうもろこし だいこん こんにゃく れんこん はくさい	こめ むぎ くろざとう さとう	アーモンド	627 25.8
29 (火)	《大野城市の郷土料理：鶏ばっかけについて知ろう》 おおのしょうとりばっかけ（むぎごはん） いわしのカリカリフライ だいずのナムル	☆	とりにく だいず	ぎゅうにゅう いわしカリカリフライ	ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ほししいたけ とうもろこし キャベツ にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	626 24.6
30 (水)	★日本味めぐり：富山県 むぎごはん ぶりのてりやき おすわい だんごいりきのこじる みかん	☆	ぶり あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん しめじ しいたけ ごぼろ はくさい みかん	こめ むぎ さとう さといも しらたまもち	ごま あぶら	637 24.5

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

旬の食材

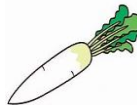
今月は、さつまいも、かき、さといも
など旬の食材がたくさん登場します。
果物は甘味がまし、栄養も豊富にな
ります。魚も冬の寒さにそなえて脂が
のってくるので、おいしくなります。



16日の献立から だいこんサラダ

《材料：4人分》

ハム 25g
だいこん 160g、葉だいこん 4g
塩、こしょう 少々
砂糖 大さじ1
酢 小さじ2
サラダ油 小さじ2



《作り方》

- ①だいこんはせん切りにする。
- ②ハムは2cm幅に切る。
- ③葉だいこんは、2cm幅に切る。
- ④食材はそれぞれ茹でて、冷却
しておく。
- ⑤茹でた食材と調味料を合わせて
和える。

地産地消



11月は福岡県の食育・地産
地消月間です。