



11月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

| 日 | 曜 | こんだて名 | | おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群) | | | | | エネルギー (kcal) | |
|---------------------------------|------------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------------|------------|
| | | 主食 | おかず (主菜・副菜) | あか <主に体をつくるものになる> | | みどり <主に体の調子を整えるものになる> | | き <主にエネルギーのもとになる> | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 (カルシウム) | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | | 脂質 |
| 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 | 色のこい野菜 | | その他の野菜・ きのこ・果物 | | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | 油脂類・ 種類 | | | |
| 2 | 月 | ごはん | じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物 | 厚揚げ 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり もやし | 米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 | 油 白ごま | 612 348 |
| 4 | 水 | 横割丸パン | チキンカツサンド わかめスープ | 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | キャベツ 玉ねぎ とうもろこし | 横割丸パン パン粉 小麦粉 | 油 | 657 324 |
| 5 | 木 | ごはん | マーボー豆腐 中華和え | 豆腐 豚肉 赤みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり | 米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 白ごま | 619 359 |
| 6 | 金 | 小型 セサミンパン | なめこうどん れんこんのごまドレサラダ | 鶏肉 油揚げ 大豆 | 牛乳 | にんじん ねぎ 小松菜 | 玉ねぎ なめこ れんこん | 小型セサミンパン うどん | ごま | 612 352 |
| 9 | 月 | ごはん | 高野豆腐の卵とじ はりはりサラダ | 高野豆腐 鶏肉 卵 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ たくあん 大根 | 米 じゃがいも 砂糖 春雨 | 白ごま | 640 365 |
| 10 | 火 | 麦ごはん | 広島県産マダイの南蛮漬け 大根の味噌汁 | 大豆 豆腐 油揚げ 中みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | 玉ねぎ 大根 しめじ | 米 麦 でんぷん 砂糖 | 油 | 693 371 |
| 11 | 水 | 味付パン | ポークビーンズ げんきサラダ ミニケーキ | 大豆 豚肉 かつお節(鹿児島) | 牛乳 昆布(北海道) | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ | 味付パン じゃがいも 砂糖 ミニケーキ | 油 | 737 328 |
| 12 | 木 | ごはん | みそおでん ごま酢和え 味付け小魚 | 鶏肉 さつまあげ うすら卵 赤みそ | 牛乳 味付け小魚 | にんじん 小松菜 | 大根 キャベツ | 米 こんにゃく 里芋 砂糖 | 白ごま | 622 436 |
| 13 | 金 | 食パン | キーマカレーサンド 白菜のポターージュ | 豚肉 白いんげん豆 鶏肉 豆乳 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ グリンピース とうもろこし 白菜 | 食パン パン粉 じゃがいも 上新粉 | 油 | 621 319 |
| 16 | 月 | かおりごはん | 小いわしのから揚げ ゆでキャベツ くすかけ(郷土料理) | 鶏肉 ちくわ | 牛乳 小いわし | にんじん | キャベツ れんこん 干し椎茸 | 米 こんにゃく 里芋 でんぷん | 油 | 630 308 |
| 17 | 火 | ごはん | 芋煮(広島和牛) いりこ大豆 みかん | 牛肉 さつま揚げ 大豆 | 牛乳 かえりいりこ | にんじん ねぎ | 大根 しめじ みかん | 米 こんにゃく 里芋 砂糖 | 白ごま | 640 486 |
| 18 | 水 | 小型 リッチパン | きのこスパゲッティ わかめサラダ | 豚肉 | 牛乳 わかめ しらす干し | にんじん 小松菜 | しめじ エリンギ 玉ねぎ キャベツ グリーンピース | 小型リッチパン スパゲッティ 砂糖 | 油 ごま油 | 609 311 |
| 19 | 木 | ごはん | うすら卵の五目煮 おひたし | うすら卵 鶏肉 かつお節(鹿児島) | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | しょうが 玉ねぎ 白菜 | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 白ごま | 625 350 |
| 食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組) | | | | | | | | | | |
| 20 | 金 | 背割りパン | ホットドッグ ビーフンスープ | フランクフルト 豚肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 | 背割りパン ビーフン | | 598 297 |
| 24 | 火 | ごはん | さんまの塩焼き 大根のゆかり和え 豆腐の味噌汁 | さんま(日本/台湾/韓国) 豆腐 油揚げ 中みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | 大根 玉ねぎ えのきたけ | 米 | | 630 358 |
| 25 | 水 | リッチパン | ひろしまあげあげちくわ ゆでキャベツ 野菜スープ | ちくわ 豚肉 | 牛乳 青のり | にんじん ねぎ | キャベツ 玉ねぎ もやし | リッチパン 小麦粉 上新粉 じゃがいも | 油 | 629 305 |
| 26 | 木 | ごはん | ポークカレー コーンサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし | 米 上新粉 じゃがいも 砂糖 | 油 | 626 274 |
| 27 | 金 | 味付パン | さつまいもシチュー ひじきサラダ | 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋) | 牛乳 生クリーム ひじき(長崎 他) | にんじん パセリ 小松菜 | 玉ねぎ しめじ キャベツ | 味付パン さつまいも 砂糖 上新粉 | 油 白ごま | 605 369 |
| 30 | 月 | 麦ごはん | さばの照り焼き ゆでキャベツ 五目煮 | さば(川魚/北欧) 大豆 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 昆布(北海道) | にんじん さやいんげん | キャベツ ごぼう | 米 こんにゃく 麦 砂糖 | 油 | 644 333 |

※ リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類されていますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | レチノール当量 (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|----------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| 634 | 25.4 | 19.4 | 347 | 98 | 2.1 | 216 | 0.32 | 0.44 | 15 | 4.3 | 2.2 |



旬の食べ物

大根の旬(おいしい時期)は11月から2月の間で、最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。一年を通じて手に入れることができますが、寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。

大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテン(ビタミンA)が含まれているため、大根には捨てられている部分が少ないのも魅力です。また、部位によって甘みや辛み、食感が違うので、それぞれの持ち味を生かした使い方をすることで、おいしく食べることができます。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。