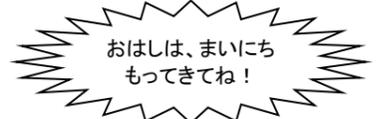


令和6年11月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴
1日 (金)	ふりかけごはん、はくさいのにびたし、きこのみそしる、ぎゅうにゅう、さんまのかばやきふう	ふりかけ1ふくら、ひらてん5(けずりぶし)0.5、さんま1きれ、とうふ20、あぶらあげ10、あかみそ8、しろみそ2(けずりぶし)2、だしこんぶ0.5、ぎゅうにゅう、こめ70	さんま 秋を代表する魚です。秋の風物詩として、和歌や俳句などでも親しまれてきました。 た。漢字では「秋刀魚」と書きます。
♥	ふりかけ1ふくら	ひらてん5(けずりぶし)0.5	さんま1きれ
♦	こめ70		
♣	はくさい15、にんじん5	しょうが0.1	しめじ5、えのきたけ5、まいたけ3、たまねぎ10、にんじん5、あおねぎ3
			エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 24.7
12日 (火)	ヨーグルト、ごはん、わりほしだいこんのはりはりづけ、とりつくねとくさいのもの、あげごぼうのごまダレがけ、ぎゅうにゅう	ヨーグルト1こ、こめ70、わりほしだいこん3、ごぼう25、はくさい40、にんじん10、えだまめ6、しょうが0.2、ほししいたけ0.5	ヨーグルト1こ
♥	ヨーグルト1こ	こめ70	わりほしだいこん3
♦	こめ70		しろうごま0.4
♣	はくさい15、にんじん5	しょうが0.1	しめじ5、えのきたけ5、まいたけ3、たまねぎ10、にんじん5、あおねぎ3
			エネルギー kcal 678 たんぱく質 g 25.8 しじつ g 20.2
5日 (火)	ごはん、ちくわのいそべあげ、ごまみそに、ぎゅうにゅう、チンゲンサイのいためもの	やきぶた7、ちくわ30、あおさ0.1、ぶたにく30、あつあげ30、しろみそ4、あかみそ3、ぎゅうにゅう、こめ70	ちくわは何から作られているでしょうか? ①豆腐 ②海そう ③白身魚
♥	やきぶた7	ちくわ30	ぶたにく30
♦	こめ70		あつあげ30
♣	チンゲンサイ20	にんじん5	しろみそ4
			あかみそ3
			ぎゅうにゅう
			エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 26.2 しじつ g 18.4
13日 (水)	うずまきパン、マスタードふうみサラダ、あじのパプリカあげ、さつまいものこめことうにゅうクリームシチュー、ぎゅうにゅう	うずまきパン1こ、あじ1きれ、とりにく20、チーズ2、(とんこつスープ)4、(とりがらスープ)7、ぎゅうにゅう20、さつまいも30、なまクリーム1、こめことうにゅうホワイトルウ10	あじ1きれ
♥	うずまきパン1こ	あじ1きれ	とりにく20
♦	うずまきパン1こ		チーズ2
♣	さつまいも30	なまクリーム1	こめことうにゅうホワイトルウ10
			エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 28.8 しじつ g 24.3
6日 (水)	こくとうパン、レモンガーリックチキン、キャベツのサラダ、きのこのトマトに、ぎゅうにゅう	とりにく45、まぐろあぶらづけ5、ベーコン5、ショルダーベーコン10、(とりがらスープ)10、ぎゅうにゅう、こくとうパン1こ	きのこ 種類によって、形・味・香りが異なります。トマト煮には3種類のきのこが入っています。
♥	とりにく45	まぐろあぶらづけ5	ベーコン5
♦	こくとうパン1こ		ショルダーベーコン10
♣	しょうが0.1	にんにく0.3	レモンじりる0.5
			エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 25.9 しじつ g 24.7
7日 (木)	れんこんのいためもの、にくだんごのあまずあんかけ、とうふとぶたにくのキムチいため、ぎゅうにゅう	ひらてん5、にくだんご40、ぶたにく25、とうふ50、(とんこつスープ)5、ぎゅうにゅう、こめ70	れんこん 秋から冬にかけてが旬の野菜です。空気の少ないどろろの水の中で育ちます。葉から取り入れた空気を根に送るためにあな穴が開いています。
♥	ひらてん5	にくだんご40	ぶたにく25
♦	こめ70		とうふ50
♣	れんこん20	にんじん8	(とんこつスープ)5
			エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 28.7 しじつ g 18.7
14日 (木)	ごはん、にんじんしりしり、とりレバーのしろごまがらめ、ぶたじる、ぎゅうにゅう	まぐろあぶらづけ5、(とんこつスープ)2、とりにく30、とりレバー10、ぶたにく20、あぶらあげ5、あかみそ8、しろみそ2(けずりぶし)2、だしこんぶ0.5、ぎゅうにゅう、こめ70	にんじん20
♥	まぐろあぶらづけ5	(とんこつスープ)2	とりにく30
♦	こめ70		とりレバー10
♣	しょうが0.28	にんにく0.02	ぶたにく20
			あぶらあげ5
			あかみそ8
			しろみそ2
			だしこんぶ0.5
			ぎゅうにゅう
			エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 26.7 しじつ g 21.6
15日 (金)	ほうれんそうのごまあえ、とりにくとじゃがいものにももの、ぎゅうにゅう	しょうが0.1、にんにく0.3、レモンじりる0.5、キャベツ15、こまつな5、たまねぎ30、にんじん10、しめじ5、えのきたけ5、まいたけ5、セロリ2、にんにく0.05、ぎゅうにゅう、こめ70	ほうれんそう10
♥	しょうが0.1	にんにく0.3	レモンじりる0.5
♦	こめ70		キャベツ15
♣	たまねぎ30	にんじん10	しめじ5
			えのきたけ5
			まいたけ5
			セロリ2
			にんにく0.05
			ぎゅうにゅう
			エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 28.9 しじつ g 21.6
8日 (金)	ひじきとかつおのふりかけ、かわちのっぺ、ぎゅうにゅう	こなかつお2.25、めひじき0.75、とりにく30、(けずりぶし)2、あぶらあげ7、(だしこんぶ)0.5、ちくわ8、ぎゅうにゅう、こめ70	いい菌の日 いい菌を作るために大切なことは、よくかんで食べることや、歯や骨を作るカルシウムをとることなどです。
♥	こなかつお2.25	めひじき0.75	とりにく30
♦	こめ70		(けずりぶし)2
♣	ひじき0.75	ちくわ8	あぶらあげ7
			(だしこんぶ)0.5
			ぎゅうにゅう
			エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.8 しじつ g 18.8
18日 (月)	こうやどうふのふくめに、とりにくとがんものごまふうみ、ぎゅうにゅう	こうやどうふ6、(けずりぶし)0.5、あかみそ5、とりにく30、がんもどき20、ぎゅうにゅう、こめ70	さといも 小さいものがたくさんとれるため、子孫はん菜の縁起物としても使われます。
♥	こうやどうふ6	(けずりぶし)0.5	あかみそ5
♦	こめ70		とりにく30
♣	えだまめ2	ゆずじりる0.6	しょうが0.1
			ごぼう10
			たまねぎ30
			にんじん15
			こんにやく20
			しめじ5
			ぎゅうにゅう
			エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 24.7 しじつ g 22.2
11日 (月)	ししゃものカリカリあげ、ポークカレー、だいこんとハムのサラダ、ぎゅうにゅう	ししゃものカリカリあげびき、ぶたにく40、(とりがらスープ)15、(とんこつスープ)8、ハム5、ぎゅうにゅう、こめ75	ししゃも 北海道で親しまれてきた魚です。柳の葉からししゃもが作られたというアイヌ(北海道の先住民族)の伝説から、漢字では「柳葉魚」と書きます。
♥	ししゃものカリカリあげびき	ぶたにく40	(とりがらスープ)15
♦	こめ75		(とんこつスープ)8
♣	ししゃも0.3	しょうが0.2	だいこん20
			にんじん5
			エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 26.2 しじつ g 17.9
19日 (火)	きわかめのつくだに、とりにくとあつあげのオイスターソースいため、ぎゅうにゅう	きわかめ1、とりにく40、あつあげ40、ぶたにく30、ぎゅうにゅう、こめ70	きわかめ わかめのきの部分です。食物せんいが多く含まれています。
♥	きわかめ1	とりにく40	あつあげ40
♦	こめ70		ぶたにく30
♣	にんにく0.05	たまねぎ30	にんじん15
			しめじ5
			にんにく0.2
			ぎゅうにゅう
			エネルギー kcal 669 たんぱく質 g 30.0 しじつ g 24.3

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和6年  
11月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳	○ヨーグルト(12日)
	○パンまたは米飯	○ゆずゼリー(29日)

20 日 (水)	ランチパン ポテトサラダ	スコッチブロス	ぎゅうにゅう	おおもぎ 大麦	イギリス料理のスコッチブロスに入っています。大麦は、麦ご飯の他に、お茶や、みそ・醤油の原料になります。	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>666</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>26.4</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>26.3</td></tr> </table>	エネルギー kcal	666	たんぱく質 g	26.4	しつ g	26.3																				
	エネルギー kcal	666																														
	たんぱく質 g	26.4																														
しつ g	26.3																															
<table border="1"> <tr><td>だいき12 ぶたにく20 (とんこつスープ)5</td><td>じゃがいも25 マヨネーズふちょうみりょうに</td><td>とりにく25 (とりがらスープ)10</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>ランチパンに</td><td></td><td>おおもぎ10</td><td></td></tr> <tr><td>にんにく0.05 ソテーたまねぎ3 トマト7 えだまめ6</td><td>にんじん7 きゅうり5</td><td>たまねぎ30 キャベツ15 にんじん10 しめじ5 セロリー2 にんにく0.02</td><td></td></tr> </table>	だいき12 ぶたにく20 (とんこつスープ)5	じゃがいも25 マヨネーズふちょうみりょうに	とりにく25 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	ランチパンに		おおもぎ10		にんにく0.05 ソテーたまねぎ3 トマト7 えだまめ6	にんじん7 きゅうり5	たまねぎ30 キャベツ15 にんじん10 しめじ5 セロリー2 にんにく0.02		<table border="1"> <tr><td>ぶたにく50</td><td>まぐろあぶらづけ5</td><td>ベーコン5 ショルダーベーコン5 (とりがらスープ)10</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>レーズンパンに</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ブロッコリー20 ホールコーン5</td><td>にんにく0.05 たまねぎ20 キャベツ15 にんじん10 トマト7 セロリー2</td><td></td></tr> </table>	ぶたにく50	まぐろあぶらづけ5	ベーコン5 ショルダーベーコン5 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	レーズンパンに					ブロッコリー20 ホールコーン5	にんにく0.05 たまねぎ20 キャベツ15 にんじん10 トマト7 セロリー2		<p><b>クイズ3</b></p> <p>ブロッコリーはどの部分を食べているでしょうか？</p> <p>①茎 ②葉 ③つぼみ</p> <p>◇こたえはしたにあるよ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>634</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>22.4</td></tr> </table>	エネルギー kcal	634	たんぱく質 g	27.7	しつ g	22.4
だいき12 ぶたにく20 (とんこつスープ)5	じゃがいも25 マヨネーズふちょうみりょうに	とりにく25 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう																													
ランチパンに		おおもぎ10																														
にんにく0.05 ソテーたまねぎ3 トマト7 えだまめ6	にんじん7 きゅうり5	たまねぎ30 キャベツ15 にんじん10 しめじ5 セロリー2 にんにく0.02																														
ぶたにく50	まぐろあぶらづけ5	ベーコン5 ショルダーベーコン5 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう																													
レーズンパンに																																
	ブロッコリー20 ホールコーン5	にんにく0.05 たまねぎ20 キャベツ15 にんじん10 トマト7 セロリー2																														
エネルギー kcal	634																															
たんぱく質 g	27.7																															
しつ g	22.4																															
21 日 (木)	ごはん セルフチャーターハン	マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	はたはた	海が荒れ雷が鳴る時、浅瀬に押し寄せることから、「雷魚」と呼ばれています。秋田県ではハタハタ舞しやしよつる鍋など、はたはたを使った郷土料理があります。	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>643</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>29.5</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>23.0</td></tr> </table>	エネルギー kcal	643	たんぱく質 g	29.5	しつ g	23.0																				
	エネルギー kcal	643																														
	たんぱく質 g	29.5																														
しつ g	23.0																															
<table border="1"> <tr><td>ウインナー15</td><td>はたはたのからあげ1ひき</td><td>とうふ90 あかみそ1.7 はちょうみそ1.7</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>こめ70</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2</td><td></td><td>しょうが0.3 にんにく0.2 たけのこ15 チンゲンサイ10 ほししいたけ0.3</td><td></td></tr> </table>	ウインナー15	はたはたのからあげ1ひき	とうふ90 あかみそ1.7 はちょうみそ1.7	ぎゅうにゅう	こめ70				ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2		しょうが0.3 にんにく0.2 たけのこ15 チンゲンサイ10 ほししいたけ0.3		<table border="1"> <tr><td>きんときまめ6</td><td>さば1きれ (けずりぶし)1</td><td>とりにく15 たまご20 こうや豆腐7 (けずりぶし)0.5</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>だいこん15</td><td>たまねぎ25 にんじん10 キャベツ20 ほししいたけ0.3</td><td></td></tr> </table>	きんときまめ6	さば1きれ (けずりぶし)1	とりにく15 たまご20 こうや豆腐7 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう						だいこん15	たまねぎ25 にんじん10 キャベツ20 ほししいたけ0.3		<p><b>クイズ3</b></p> <p>金時豆とは、赤い色を表す言葉です。豆の色が赤いことから、名付けられました。豆自体に甘さがあり、煮物にして食べることが多いです。</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>648</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>31.2</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>20.4</td></tr> </table>	エネルギー kcal	648	たんぱく質 g	31.2	しつ g	20.4
ウインナー15	はたはたのからあげ1ひき	とうふ90 あかみそ1.7 はちょうみそ1.7	ぎゅうにゅう																													
こめ70																																
ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2		しょうが0.3 にんにく0.2 たけのこ15 チンゲンサイ10 ほししいたけ0.3																														
きんときまめ6	さば1きれ (けずりぶし)1	とりにく15 たまご20 こうや豆腐7 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう																													
	だいこん15	たまねぎ25 にんじん10 キャベツ20 ほししいたけ0.3																														
エネルギー kcal	648																															
たんぱく質 g	31.2																															
しつ g	20.4																															
22 日 (金)	ごはん きゅうりとすりぼしだいこんのすのもの	あきのすまじる	ぎゅうにゅう	和食の日	11月24日は、和食の日です。日本の食文化について見直し、和食の大切さを考える日です。	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>621</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>23.1</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>22.1</td></tr> </table>	エネルギー kcal	621	たんぱく質 g	23.1	しつ g	22.1																				
	エネルギー kcal	621																														
	たんぱく質 g	23.1																														
しつ g	22.1																															
<table border="1"> <tr><td>とりにく45</td><td>とうふ10 かまぼこ7 (けずりぶし)2 あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>こめ70</td><td>しろごま0.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きりぼしだいこん2 きゅうり15</td><td>しょうが0.2</td><td>こまつな5 しめじ5 えのきたけ5</td><td></td></tr> </table>	とりにく45	とうふ10 かまぼこ7 (けずりぶし)2 あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	こめ70	しろごま0.6			きりぼしだいこん2 きゅうり15	しょうが0.2	こまつな5 しめじ5 えのきたけ5		<table border="1"> <tr><td>やきぶた5</td><td>ギョーザ2こ</td><td>ぶたにく35 やき豆腐40</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>ゆずゼリーにこめ70</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5</td><td>しょうが0.3 にんにく0.05 にんじん10 たまねぎ30 しめじ5 しろねぎ5 いとこんぶやく30</td><td></td><td></td></tr> </table>	やきぶた5	ギョーザ2こ	ぶたにく35 やき豆腐40	ぎゅうにゅう	ゆずゼリーにこめ70				きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.3 にんにく0.05 にんじん10 たまねぎ30 しめじ5 しろねぎ5 いとこんぶやく30			<p><b>ゆず</b></p> <p>花が咲くのは5月から6月頃で、7月には実が付き、秋の終わりから冬にかけてが食べ頃です。さわやかな香りと酸味で料理を引き立てます。</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>641</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>27.6</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>17.3</td></tr> </table>	エネルギー kcal	641	たんぱく質 g	27.6	しつ g	17.3	
とりにく45	とうふ10 かまぼこ7 (けずりぶし)2 あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう																														
こめ70	しろごま0.6																															
きりぼしだいこん2 きゅうり15	しょうが0.2	こまつな5 しめじ5 えのきたけ5																														
やきぶた5	ギョーザ2こ	ぶたにく35 やき豆腐40	ぎゅうにゅう																													
ゆずゼリーにこめ70																																
きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.3 にんにく0.05 にんじん10 たまねぎ30 しめじ5 しろねぎ5 いとこんぶやく30																															
エネルギー kcal	641																															
たんぱく質 g	27.6																															
しつ g	17.3																															
25 日 (月)	ごはん じゃことかぶのつけもの	さつまももやさいのすいとん	ぎゅうにゅう	おからとひじきのカルシウムハンバーグ	学校給食献立コンテスト審査員特別賞 献立コンテスト受賞 献立です。今月は、高鷲北小学校5年生の鶴野はるひさんの「ヘルシーな和食献立」です。野菜たっぷりポイントです。	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>637</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>25.8</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>19.7</td></tr> </table>	エネルギー kcal	637	たんぱく質 g	25.8	しつ g	19.7																				
	エネルギー kcal	637																														
	たんぱく質 g	25.8																														
しつ g	19.7																															
<table border="1"> <tr><td>ちりめんじゃこ2 こなかつお0.2</td><td>おからとひじきのカルシウムハンバーグに</td><td>ぶたにく20 あぶらあげ10 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.7</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>こめ70</td><td></td><td>すいとん20 さつまもも15</td><td></td></tr> <tr><td>かぶ20</td><td>トマトピューレ1.2</td><td>はくさい10 しろねぎ5 にんじん5</td><td></td></tr> </table>	ちりめんじゃこ2 こなかつお0.2	おからとひじきのカルシウムハンバーグに	ぶたにく20 あぶらあげ10 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.7	ぎゅうにゅう	こめ70		すいとん20 さつまもも15		かぶ20	トマトピューレ1.2	はくさい10 しろねぎ5 にんじん5		<table border="1"> <tr><td>(けずりぶし)0.3</td><td>さわら1きれ</td><td>とりにく20 ちくわ15 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>こめ70</td><td></td><td>じゃがいも40</td><td></td></tr> <tr><td>はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3</td><td></td><td>だいこん25 こんにやく10</td><td></td></tr> </table>	(けずりぶし)0.3	さわら1きれ	とりにく20 ちくわ15 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	こめ70		じゃがいも40		はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3		だいこん25 こんにやく10		<p><b>おでん</b></p> <p>「外国語でも「Oden」といいます。日本の伝統食は、SushiやSukiyakiなど日本語のまま呼ばれることがあります。</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>692</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>30.3</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>20.8</td></tr> </table>	エネルギー kcal	692	たんぱく質 g	30.3	しつ g	20.8
ちりめんじゃこ2 こなかつお0.2	おからとひじきのカルシウムハンバーグに	ぶたにく20 あぶらあげ10 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.7	ぎゅうにゅう																													
こめ70		すいとん20 さつまもも15																														
かぶ20	トマトピューレ1.2	はくさい10 しろねぎ5 にんじん5																														
(けずりぶし)0.3	さわら1きれ	とりにく20 ちくわ15 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう																													
こめ70		じゃがいも40																														
はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3		だいこん25 こんにやく10																														
エネルギー kcal	692																															
たんぱく質 g	30.3																															
しつ g	20.8																															
26 日 (火)	ごはん ゆずあえ	おでん	ぎゅうにゅう	おでん	「外国語でも「Oden」といいます。日本の伝統食は、SushiやSukiyakiなど日本語のまま呼ばれることがあります。	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>692</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>30.3</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>20.8</td></tr> </table>	エネルギー kcal	692	たんぱく質 g	30.3	しつ g	20.8																				
	エネルギー kcal	692																														
	たんぱく質 g	30.3																														
しつ g	20.8																															
<table border="1"> <tr><td>(けずりぶし)0.3</td><td>さわら1きれ</td><td>とりにく20 ちくわ15 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>こめ70</td><td></td><td>じゃがいも40</td><td></td></tr> <tr><td>はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3</td><td></td><td>だいこん25 こんにやく10</td><td></td></tr> </table>	(けずりぶし)0.3	さわら1きれ	とりにく20 ちくわ15 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	こめ70		じゃがいも40		はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3		だいこん25 こんにやく10		<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>692</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>30.3</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>20.8</td></tr> </table>	エネルギー kcal	692	たんぱく質 g	30.3	しつ g	20.8	<p><b>おでん</b></p> <p>「外国語でも「Oden」といいます。日本の伝統食は、SushiやSukiyakiなど日本語のまま呼ばれることがあります。</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>692</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>30.3</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>20.8</td></tr> </table>	エネルギー kcal	692	たんぱく質 g	30.3	しつ g	20.8						
(けずりぶし)0.3	さわら1きれ	とりにく20 ちくわ15 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう																													
こめ70		じゃがいも40																														
はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3		だいこん25 こんにやく10																														
エネルギー kcal	692																															
たんぱく質 g	30.3																															
しつ g	20.8																															
エネルギー kcal	692																															
たんぱく質 g	30.3																															
しつ g	20.8																															

きゅうしよくだより

ブックメニュー

「おでんおんせんにいく」  
作：中川 ひろたか  
絵：長谷川 義史  
出版：佼成出版社

【あらすじ】  
さつまあげ、たまご、ばくだんのおでん親子が、温泉ランドにやってきました。おしるこの湯に、ラーメンの湯に、寄せ鍋の湯……。温泉ランドは、おもしろいお風呂がたくさんあって大盛況！数々のダジャレとおでんダネの絵が楽しい、ユーモア絵巻話です。

**R6多子世帯学校給食費助成事業**  
締め切りは12月27日です！お早めに。

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。  
QRコードからもご確認いただけます。  
～お問い合わせ先 食育・給食課～



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13～20%	※2 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
11月分 平均栄養量	654	16.5	29.5	2.2	354	90	2.6	257	0.4	0.5	19	3.4	3.1

※1 摂取エネルギー全体の13～20% ※2 摂取エネルギー全体の20～30%

**クイズ1** こたえは ③白身魚です。  
白身魚の身に塩を混ぜてすりつぶし、形を整えて焼いた物です。かまぼこや平天なども白身魚から作られています。

**クイズ2** こたえは ②川です。  
さけは秋になると産卵のために海から川へ戻ります。戻る習性があります。卵から生まれたさけは海へ出て成長します。

**クイズ3** こたえは ③つぼみです。  
小さな粒ひとつひとつがつぼみです。黄色い花が咲きます。