



11月分こんだてひょう



2024年度
兼久小学校給食センター (20回)

日	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価	
		赤のしょくひん 血やにくになる	黄のしょくひん 勉力になる	緑のしょくひん 体の阴子を整える		エネルギー(kcal)	食塩相当量
1	あげパン 牛乳 ポークビーンズ もやしのソテー	牛乳 だいたく ぶたにく ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース もやし	★あげパンは串川小学校 リクエストこんだての ひとつです	小 591	26.7
6	ごはん 牛乳 はっほうさい スパイシーポテト	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご	ごはん ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ しょうが	ポテトのスパイスは、こしょ う、カレー、チリパウダー、 ガーリックパウダーをまぜた 手作りスパイスです	小 622	18.6
6	かてめし 牛乳 ほっけのたつたあげ こまつなのみそしる	牛乳 あぶらあげ たまご ほっけ わかめ みそ	ごめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	●ごぼう にんじん しいたけ しょうが たまねぎ こまつな	★さかなのほねに ちゅういしてたべてね	小 661	22.2
7	ごはん 牛乳 ししよものからあげ のっぺいじる ごまふりかけ	牛乳 ししよものからあげ ちくわ とらふ あぶらあげ	ごはん でんぶん あぶら ●さといも こんにやく ごまふりかけ	だいこん にんじん ●ほうれんそう ながねぎ	★ししよものからあげは 小学生2本、中学生3本で す	小 600	19.5
8	コッペパン 牛乳 ビーンズカレー こんさいのいためサラダ	牛乳 ぶたにく しるいんげんまめ レンジスマめ だっしふんにゅう	パン じゃがいも あぶら カレールー さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ★りんご グリーンピース ★だいこん れんこん	「いい値の日」にあわせて、 かみごたえのある惣菜を 使ったサラダです	小 618	22.2
11	ぶどうパン 牛乳 だいがくいも とうふともやしのスープ	牛乳 とりにく とらふ	パン ●さつまいも あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん もやし たけのこ しいたけ ながねぎ にら	地産産のさつまいもを使っ た手作り大学芋です	小 617	18.6
12	ごはん 牛乳 きぬがさだんのく ごまみそしる みかん	牛乳 あぶらあげ ●たまご とうふ みそ だいたく	ごはん さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ●ながねぎ ★みかん	「衣笠どん」は油あげとねぎ をたまごでとれた京都府の郷 土料理です。	小 641	20.7
13	くろパン 牛乳 メルルーサのナッツパンこやき ひよこめめスープ フルーツあえ	牛乳 メルルーサ ひよこめめ ベーコン とりにく	パン アーモンド パンこ オリーブオイル じゃがいも あぶら	にんにく ハセリ にんじん たまねぎ ●こまつな みかん パン りんご おうとう はくとう	★さかなのほねに ちゅういしてたべてね	小 635	19.1
14	ごはん 牛乳 なまあげのしせんに ナムル	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ハム	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ●チンゲンサイ もやし ●こまつな ●ながねぎ	いつもの豆腐ではなく、生 揚げを使った 四川煮です	小 666	24.4
15	ロールパン 牛乳 とりにくときこのトマトクリームに うずらたまごのスープ	牛乳 とりにく なまクリーム ベーコン ぶたにく うずらたまご	パン オリーブオイル でんぶん マカロニ	たまねぎ あかピーマン ほんめじ しいたけ エリンギ にんにく ハセリ にんじん マッシュルーム	しめじ、しいたけ、エリンギ など、きのこをたっぷり使 います	小 594	26.3
18	コッペパン 牛乳 ポトフ はくさいのソテー ブルーベリージャム	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	パン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ●キャベツ セロリー ホールコーン ハセリ はくさい エリンギ ●こまつな ●ブルーベリージャム	相模原市内産のブルーベ リーをつかったジャムです	小 600	25.1
19	ごはん 牛乳 ぶたにくとこんにやくのしぐれに さつまじる みかん	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	ごはん こんにやく ごま あぶら さとう ●さつまいも	しょうが ●ごぼう ●だいこん にんじん しいたけ ●ながねぎ ★みかん	会 食育の日献立 会 地場の食材を使います	小 641	16.2
20	せきはん 牛乳 ごましお さばのゆずみそやき すましじる	牛乳 さば みそ とうふ うずらたまご	せきはん あぶら ごま さとう	しょうが ゆずかじゅう ●ながねぎ ●こまつな にんじん ●だいこん	★さがみはら大好き給食 市政記念日にあわせて赤 飯をたぎます	小 619	21.1
21	ごはん 牛乳 あじのてんぷら キャベツのにびたし すずしろじる	牛乳 あじ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	●キャベツ もやし ●だいこん にんじん ●ごぼう ●ながねぎ	地産産の大根の葉も使った すずしろ汁です	小 623	19.3
22	きのこうどん 牛乳 やさしいごまみそあえ いしがきだんご こぶくろアーモンド	牛乳 ぶたにく いか みそ	うどん あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ ●さつまいも アーモンド	にんじん ●だいこん ●こまつな えのきたけ ぶなしめじ もやし ●ほうれんそう	だしのおいしさを味わう 和食の日こんだてです。	小 584	23.1
25	ごめパン 牛乳 きびなごのカレーあげ すいとん ドライブルー	牛乳 きびなご ぶたにく あぶらあげ	パン でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん ●はくさい ●ほうれんそう ●ながねぎ しいたけ ドライブルー	きびなごはよくかんでたべ てね	小 615	21.5
26	ごはん 牛乳 とんかつ(つくいみそソース) はくさいスープ みかん	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん	●はくさい にんじん ●ほうれんそう しいたけ しょうが ★みかん	♪串川小学校 リクエストこんだて♪	小 659	22.8
27	ソフトフランスパン 牛乳 さつまいものシチュー ひじきのサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム チーズ ひじき ツナ	パン ●さつまいも あぶら ホワイトルー さとう	にんじん たまねぎ ●はくさい ●ブロッコリー ●キャベツ きゅうり	じゃがいものかわりに地産 産のさつまいもを使ったシ チューです	小 632	23.1
28	ごはん 牛乳 マーボー-だいたく とりにくとうふ あんにとらふ	牛乳 だいたく ぶたにく とりにく とらふ あんにとらふ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	きくらげ ●ながねぎ にら ●ごぼう にんじん たまねぎ にんにく パン えのきたけ ●チンゲンサイ おうとう りんご りんごかじゅう	マーボー-だいたくをごはん にのせてたべてね	小 636	17.3
29	さがみなごはん 牛乳 かつおのこめあげ さわにわん	牛乳 あぶらあげ かつお ぶたにく こんぶ	ごめ あぶら こめ さとう ごまあぶら	さがみグリーン ハセリ しょうが レモンかじゅう ●ごぼう にんじん えのきたけ ●だいこん はんのうねぎ	★さかなのほねに ちゅういしてたべてね	小 588	16.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※上記の食品以外に調味料を使用しています。
 ★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
 (主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)
 ●は地産の食材、★は旬の食材です

11月の平均値	小 622	21.0
	中 257	2.3
	高 794	25.3
	中 319	2.9

☆うらもごらんください☆



給食だより 11月号



かつきゅうしよくもくひょう
11月給食目標

2024・11月発行

きょうど あじ
「郷土の味にふれよう」です

さがみほらしつぐいがかつきゅうしよく
相模原市津久井学校給食センター

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

にほん しょくじ まえ た お
日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、
あたまのせるといふ意味があり、
みぶん たか ひと もの さい
身分の高い人から物をもらう際、
すじょう せさ けい い ひょう
頭上に捧げて敬意を表した動
さ ことば しぜん
作にちなむ言葉です。自然の
めぐ い もの いのち
恵み、生き物の命をもらうこと
への感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、
しょうじ
食事を
ようい はし まわ
用意するために走り回ること
を意味しており、この食事が出
い み しょうじ で
来るまでに関わった人び
とへの感謝の気持ちが込めら
れています。



た 食べることは、い もの いのち いのち しょうじ
食事は、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食
じ できる りょうり つく ひと のうさくぶつ かちく そだ ひと さかな
事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚を
ひと しょうざい はこ ひと はんばい ひと ひと かか かんしゃ
とる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝
きも わす こところ しょうじ たいせつ
の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



11月8日は「歯の白」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
けんこう は たも しょうじ は じかん き た は
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみが
くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、
ば ししゅうびょう ぶせ いが こうか せたい
むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

た す ぶせ
食べ過ぎを防ぎ、
ひ まん よ ぼう
肥満を予防する

しょうか たす えいよう
消化を助け、栄養
きゅうしゅう
の吸収がよくなる

あじ
味がよくわかり、
み かく はつたつ
味覚が発達する

のう かつせい か
脳が活性化し、
しゅうちゅうりよく たか
集中力が高まる