



# 11がつ よていこんだてひょう



2024年11月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
1	金	キャラメルあげパン	○	きなこ		パン あぶら さとう	サラダやサンドイッチによく使われる「ツナ」ですが、何から作られているか知っていますか？正解は、まぐろです。まぐろは、英語でツナといいます。
		ツナサラダ	○	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	
		マカロニのクリームに	○	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと マカロニ	
		りんごとカルピスのゼリー	○		りんご	さとう	
5	火	すすすぎとんこつラーメン	○	ぶたにく なると	にんにく しょうが にんじん きくらげ キャベツ ねぎ にら	ちゅうかめん あぶら ごま	今日から5日間、絵本となかよし給食を実施します。今日は、「ラーメンがすすぎて」という絵本にちなんで、豚骨ラーメンです。
		ブロッコリーのちゅうかサラダ	○	ツナ	ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし		
		きんとんパイ	○	たまご		さつまいも こむぎこ マーガリン さとう あぶら	
6	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	絵本となかよし給食2日目の今日は、「やきざかなののろい」という本のコラボです。焼き魚にのろわれないように、サバの塩焼きを、きれいに残さず食べましょう。
		のりたまごふりかけ	○	たまご のり だいす さば みそ		ごま さとう こむぎこ	
		のろわないでよやきざかな(さばのしおやき)	○	さば			
		きりぼしだいこんのあえもの	○	かにかまぼこ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
		あつあげのみそしる	○	にほし あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		
7	木	そらとぶホットドッグ	○	ウィンナー	キャベツ	パン	今日は、「バムとケロのそらのたび」に出てくるホットドッグです。キャベツとウィンナーをはさみ、自分でケチャップをかけてめし上がってください。
		はなやさいサラダ	○		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		ポトフ	○	とりにく	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも	
		チーズタルト	○	たまご ぎゅうにゅう		こむぎこ マーガリン さとう	
8	金	ポコロリペリコルピカラカレーライス	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ぶくじんづけ(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	今日は、「ひみつのカレーライス」に出てくるカレーライスです。みなさんのカレーライスには、ひみつは隠されていましたか？
		きのこいりサラダ	○		キャベツ きゅうり パプリカ しめじ エリンギ えのきだけ	ドレッシング	
		ヨーグルトレーズン	○		レーズン	チョコレート	
11	月	こどもパン	○			パン	「ハンバーグハンバーグ！」という絵本は、ハンバーグをせっせと作る様子が描かれています。どのようにしてハンバーグが作られるのか想像しながら食べてみてください。
		ハンバーグハンバーグハンバーグ!	○	こうしゅうワインビーフ ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ	
		まめとチーズのサラダ	○	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ハム チーズ	カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング	
		はくさいのクリームスープ	○	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ はくさい えだまめ	あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと	
12	火	むぎごはん	○			こめ むぎ	魚は、海に生息する海水魚と、川に生息する淡水魚に分けられます。しかし、鮭やうなぎなど一部の魚は、そのどちらでもなく、川と海を行き来する「回遊魚」と呼ばれています。
		さけのごますがけ	○	さけ		さとう かたくりこ ごま	
		ちぐさあえ	○	たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	
		とんじる	○	ぶたにく にほし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら やはたいも	
		かみかみだいす	○	だいす		さとう	
13	水	わかめうどん	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	にんじん しいたけ ねぎ	うどん	秋はさつま芋や里芋といったいも類が美味しくなる季節です。みなさんは、どんな芋料理が好きですか？
		やさいのじゃこあえ	○	いとかまぼこ じゃこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		だいがくいも	○			あけのきんとき あぶら さとう ごま	
14	木	むぎごはん	○			こめ むぎ	にじますは、きれいな川に生息していますが、わたしたちが食べるにじますの多くは、養殖されています。山梨県は、きれいな水があるため、にじます養殖が盛んです。
		にじますのからあげ	○	にじます	しょうが	かたくりこ あぶら	
		やさいのそぼろに	○	とりにく	しょうが にんじん キャベツ こまつな	さとう	
		かきたまじる	○	かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
		みかん	○		みかん		
15	金	ぎゅうどん	○	こうしゅうワインビーフ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	こめ むぎ あぶら さとう	今日は、今年2回目の班給食です。会話を楽しみながらも、よく味わって、残さず食べましょう。
		つるしゃきあえ	○	もすく いとかまぼこ	しらたき きゅうり	さとう ごまあぶら	
		だいこんのみそしる	○	にほし あぶらあげ みそ	だいこん えのきだけ ねぎ		
		ヨーグルト	○	ヨーグルト			

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



# 11がつ よていこんだてひょう



2024年11月 甲斐市立玉幡小学校

ひ 行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくち メモ
			あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
18月	日本全国味めぐり給食 ~長野県~					
	キムたくごはん	○	ぶたにく	はくさいキムチ つぼづけ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	山賊焼きは、長野県で親しまれている料理で、一枚肉の鶏肉を大きいまま揚げているのが特徴です。野沢菜は、長野県の旧野沢温泉村で生まれた野菜です。野沢菜漬けにして食べられることが多いです。
	さんぞくやき		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
	のざわないため			にんじん のざわな もやし こまつな	あぶら ごま ごまあぶら	
	はくさいのみそしる		にほし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ		
りんご			りんご			
19火	バターロールパン				パン	プリンは、牛乳と卵と砂糖からできています。卵にふくまれるたんぱく質には熱を加えると固まる性質があります。プリンは、その性質を使って固まっています。
	やきぐりコロッケ				じゃがいも さつまいも くり さとう あぶら パンこ こむぎこ	
	パンネのケチャップソテー	○	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン	オリーブオイル パンネ	
	やさいスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ		
	プリン		ぎゅうにゅう		プリンのもと	
21木	むぎごはん				こめ むぎ	ごまは、植物の種や木の実を食べる、種実類に分類されます。種実類には、ごまの他に、くるみやアーモンドなどがあります。
	さばのみそに	○	さば みそ	しょうが	さとう	
	やさいのごまあえ		いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま	
	けんちんじる		とりにく かつおぶし あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら やはたいも	
22金	ピタパン				ピタパン	ピタパンは、古代エジプトで生まれたと言われています。ポケットをあけて、タンドリーチキンやコールスローサラダをはさんで食べてください。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモン		
	コールスローサラダ	○	かにかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
	オニオンスープ		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ		
	クリームワッフル		たまご チーズ スキムミルク		さとう こむぎこ あぶら	
25月	あおなごはん			ひろしまな だいこんば きょうな	こめ むぎ	おでんは、味付けをしただし汁に、大根やこんにゃくなど様々な具を入れて煮込んだ料理です。寒い季節にコトコト煮込んで作るおでんは、心も体も温かくなります。
	とりてん		とりにく		てんぷらこ こむぎこ あぶら	
	おでん	○	かつおぶし ちくわ さつまあげ うすらたまご	にんじん だいこん こんにゃく		
	こまつなのみそしる		にほし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
	みかんゼリー			みかん	さとう	
26火	しょくパン				パン	水菜は、一年中出回っていますが、本来は冬から春にかけてが旬の野菜です。シャキシャキとした食感が特徴です。サラダや鍋物、お吸い物など様々な料理に使われます。
	いちご&マーガリン			いちご	さとう マーガリン	
	いかとニョッキのトマトに	○	ベーコン ひよこめめ こなチーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース	オリーブオイル さとう ニョッキ	
	だいこんとみずなのサラダ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん みずな		
	ミートボールスープ		とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	かたくりこ パンこ	
27水	おやこどん		とりにく なると たまご	たまねぎ にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ごぼうは、食物繊維が豊富な野菜で、おなかの掃除をして整えてくれる働きがあります。
	ごぼうサラダ	○	とりにく	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
	あおさのみそしる		にほし とうふ みそ あおさ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
28木	ほうとう		ぶたにく にほし あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ	あぶら ほうとう	白玉団子は、もち米から作られる白玉粉を使って作られます。白玉粉と水だけで簡単に作ることができるので、おうちでのおやつにもおすすめです。
	チーズはんぺんフライ	○	はんぺん チーズ		こむぎこ パンこ あぶら	
	くきわかめのあえもの		かにかまぼこ くきわかめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ドレッシング	
	しんげんしらたま		きなこ		しらたまだんご くるみ	
29金	そぼろパン				パン	マリネとは、酢を使った調味料に漬け込む調理法のことをいいます。今日は、揚げた白身魚を玉ねぎ入りのマリネ液と合わせました。
	しろみざかなのマリネ		ホキ	たまねぎ レモン	かたくりこ あぶら オリーブオイル さとう	
	イタリアンサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり パプリカ	ドレッシング	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	オリーブオイル ホワイトルウ コーンスープのもと じゃがいも	
	ジョア (マスカット)		ジョア			