

平成28年11月 予定献立表



早島町立早島小学校

日 曜	献立名		赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品	
	しゅよく 主食	主菜・副菜・その他・牛乳	体をつくる		体の調子をととのえる			エネルギーのもとになる	
			たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
今日のめあて(食育の観点) 旨味について知り、味わって食べよう (食品を選択する能力・食文化)									
1 (火)	むぎ 麦ごはん	いかの照り焼き 切り干し大根の たまごとじ 豆腐汁	たまご あぶらあげ とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん さやいんげん ほししいたけ	にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) さつまいもの特徴を知ろう (食品を選択する能力)									
2 (水)	こめこ 米粉パン	チキンとポテトのケチャップがらめ おむぎ 押し麦スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しめじ	しょうが たまねぎ こまつな	パン むぎ じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 朝食を中心に食生活を見直そう (食事の重要性)									
4 (金)	むぎ 麦ごはん	まあほうはるさめ 麻婆春雨 わかめの中華和え	とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ	にんにく ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) 日本の食文化を知ろう (食文化)									
7 (月)	むぎ 麦ごはん	さんま 秋刀魚の塩焼き 小松菜のごま和え あすかじろ 飛鳥汁	さんま とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ ごぼう えのきたけ	もやし にんじん ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう	ごま	
今日のめあて(食育の観点) かむことの大切さを知ろう ~11月8日はいい歯の日~ (心身の健康)									
8 (火)	しっぽくうどん	(うどん しっぽくうどん汁) くるみとえ かみかみ大豆	とりにく あぶらあげ とうふ くるみ	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん ほししいたけ	にんじん キャベツ もやし ねぎ	うどん こんにやく さとう	くるみ	
今日のめあて(食育の観点) 和食のよさを知ろう (食文化)									
9 (水)	ふ 吹き寄せ おこわ	とんじろ 豚汁 みかん	えび みそ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しめじ みかん	ごぼう だいこん	こめ くり もちごめ さつまいも こんにやく	ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点) さつまいもの特徴を知ろう (食品を選択する能力)									
10 (木)	はいが 胚芽パン	チキンステーキ スイートポテトサラダ とうふ 豆腐スープ	とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんにく にんじん マッシュルーム	しょうが きゅうり たまねぎ レモン	パン さつまいも	オリーブオイル マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) 不足しがちな栄養素“鉄”の体内での役割を知ろう (心身の健康)									
11 (金)	ハヤシライス	むぎ (麦ごはん ハヤシルウ) ちゅうがく 地中海サラダ	ぎゅうにゅう いか えび	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんにく マッシュルーム	しょうが にんじん キャベツ グリーンピース	こめ むぎ さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 早島町で採れた米“アケボノ”を味わおう ~地場産物を知る週間~ (食品を選択する能力・食文化)									
14 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのキムチ炒め きくらげのごまみそ和え	ぶたにく あつあ えび いか みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ	キムチ もやし にんにく	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) 岡山の酪農について知ろう ~地場産物を知る週間~ (食品を選択する能力・食文化)									
15 (火)	こめこ 米粉パン	れんこんコロッケ もやしサラダ たまごのスープ	ポークハム たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	もやし にんじん れんこん	パン でんぶん さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 瀬戸内海産物について学ぼう ~地場産物を知る週間~ (食品を選択する能力・食文化)									
16 (水)	むぎ 麦ごはん	いしもちじゃこのあまだれかけ キャベツの甘酢和え ばち汁 のり佃煮	あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	キャベツ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう そうめんパチ じゃがいも	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 岡山県の特産品“ニューピオーネ”について学ぼう ~地場産物を知る週間~ (食品を選択する能力・食文化)									
17 (木)	こめこ 米粉パン	じゃがいものカレースープ煮 じゃこサラダ ピオーネジャム	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	にんじん きゅうり キャベツ	とうが パン じゃがいも ジャム さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 岡山県大豆で作られた大豆製品を知ろう ~地場産物を知る週間~ (食品を選択する能力・食文化)									
18 (金)	あなご 穴子丼	むぎ (麦ごはん あなごの具) あつあ 厚揚げの赤だし レモンマドレーヌ	あなご あつあ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん えのきたけ	ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こんにやく マドレーヌ さとう		
今日のめあて(食育の観点) 生命維持に欠かせない調味料“塩”について知ろう (心身の健康・食品を選択する能力)									
21 (月)	むぎ 麦ごはん	い どうふ 炒り豆腐 ちくわのからし マヨネーズ和え	とうふ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ こんにやく さとう はるさめ	ごまあぶら マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) 私たちの食生活を支える人々に感謝して食べよう ~ 11月23日は“勤労感謝の日” ~ (感謝の心)									
22 (火)	こめこ 米粉パン	マカロニのチーズクリーム煮 ひじきサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ グリーンピース だいこん	にんじん とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 和食のよさを知ろう ~ 11月24日は“和食の日” ~ (食文化)									
24 (木)	むぎ 麦ごはん	さば たつたあ 鯖の竜田揚げ 白菜のおひたし だいこん 大根のみそ汁	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし だいこん えのきたけ	はくさい にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 野菜の切り方と呼び名を知ろう (食品を選択する能力・食文化)									
25 (金)	こもくちあはん 五目炒飯	ワンタンスープ	えび たまご だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ ワンタン	ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 蒜山地方の食文化を学ぼう (食品を選択する能力・食文化)									
29 (火)	ひるげんや 蒜山焼きそば	ブロッコリーの中華和え	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	ブロッコリー もやし	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) 1日に食べる野菜の量を知ろう (心身の健康)									
30 (水)	たまごサンド	こめこ (米粉パン たまごサンドの具) キャロットポタージュ	たまご とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	にんじん グリーンピース	パン マヨネーズ オリーブオイル		

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。