令和6年度

11月　献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（19回）
◎給食のねらい◎郷土料理の特色が分かる

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
1	金	チキンカツどん（いたくごはん） アップルキャロットジュース キャベツのあさづけ じゃがいものみそしる	とりにく とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ アップルキャロットジュース	運動会 応援給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 20.2 g 15.8 g 2.6 g
6	水	ハニーレモントースト ぎゅうにゅう マカロニのクリームに もやしのカレーソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ ぶたにく	しょくパン マーガリン はちみつ じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ	レモンかじゅう にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 23.7 g 25.1 g 2.5 g
7	木	マーボーだいずどん ぎゅうにゅう とりごぼうスープ あんにんどうふ	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ あんにんかんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きくらげ にんにく にら ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンさい パイン もも りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 26.0 g 16.6 g 1.7 g
8	金	いたくごはん ぎゅうにゅう かんぴょういりたまごやき のっぺいじる ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ ひじき けずりぶし	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら でんぷん ごま	かんぴょう ねぎ だいこん にんじん こまつな	いい歯の日 給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 24.5 g 18.6 g 2.4 g
11	月	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう キャベツのソテー ココアケーキ	ぶたにく ハム ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう ココアパウダー マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト キャベツ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 23.2 g 19.9 g 2.6 g
12	火	ようふうだいこんごはん ぎゅうにゅう スパイシーポテト はくさいスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ オリーブオイル じゃがいも あぶら でんぷん	だいこん にんにく パセリ はくさい にんじん こまつな ほししいたけ しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 20.7 g 22.3 g 2.7 g
13	水	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのわふうマリネ どさんこじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ながねぎ ホールコーン こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 26.2 g 19.4 g 2.8 g
14	木	いたくごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.7 g 19.3 g 1.9 g
15	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう なまクリーム こなチーズ ひじき ツナ	ソフトフランスパン さつまいも あぶら マーガリン こむぎこ 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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 23.6 g 22.6 g 2.4 g
18	月	コッペパン ぎゅうにゅう だいずととりにくのトマトに はくさいのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ハム	コッペパン マカロニ あぶら さとう	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ はくさい ブルーベリージャム	さがみはら 大好きウイーク （18日～22日） 市内産のジャムを 使用します。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 26.1 g 20.9 g 3.0 g
19	火	カレーなんばんうどん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ いしがきだんご	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	うどん あぶら でんぷん こめこ こむぎこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん こまつな	石垣だんごは 相模原市の郷土 料理です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 22.9 g 21.9 g 2.3 g
20	水	せきはん ぎゅうにゅう はなさきしゅうまい けんちんじる みかん	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ もちごめ ごま さとう でんぷん パンこ しゅうまいのかわ さといも こんにゃく あぶら	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな ごぼう みかん	さがみはら 大好き給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 23.3 g 16.2 g 2.0 g
21	木	いたくごはん ぎゅうにゅう おでん もやしのおかかあえ ごまふりかけ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ がんもどき うずらたまご こんぶ けずりぶし	こめ さといも こんにゃく さとう ごま	だいこん にんじん もやし こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 22.5 g 15.5 g 2.5 g

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
22	金	かてめし ぎゅうにゅう ほっけのたつたあげ こまつなのみそしる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ほっけ わかめ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ こまつな	かて飯は 相模原市の郷土 料理です。 和食の日給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 24.8 g 23.7 g 2.9 g
25	月	くろパン ぎゅうにゅう やまといものグラタン キャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう チーズ いんげんまめ ぶたにく	くろパン やまいも マカロニ あぶら マーガリン こむぎこ オリーブオイル	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 27.5 g 25.8 g 2.8 g
26	火	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう きびなごのからあげ わかめとたまごのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご とりにく わかめ とうふ たまご	こめ もちごめ あぶら でんぷん	ほししいたけ にんじん たけのこ しょうが ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 29.3 g 20.9 g 2.5 g
27	水	いたくごはん ぎゅうにゅう まめまめドライカレー だいこんとベーコンのスープ みかんゼリー	だいず レンズまめ ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら でんぷん ゼリーふんまつ	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん こまつな みかんかじゅう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 20.6 g 15.9 g 2.4 g
28	木	さがみなごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	さがみグリーン しょうが ゆずかじゅう ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	市内産野菜の さがみグリーンと 藤野産のゆずを 使用予定です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 22.9 g 22.3 g 2.4 g
29	金	ロールパン ぎゅうにゅう だいがくいも とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ロールパン さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	もやし にんじん ながねぎ たけのこ にら ほししいたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 20.3 g 23.6 g 2.4 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を１として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

月の平均値	
エネルギー	625 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.5 g

給食だより11月

ⓒ少年写真新聞社2023

今月の給食メモ

～さがみはら大好き給食～

１１月20日（水）は、相模原市の市制記念日（相模原市が誕生した日）です。この日は、市制記念日をお祝いする“さがみはら大好き給食”を実施します。相模原市内でとれたお米を使ってお赤飯を炊いたり、豚肉、野菜などの地場産物を多く取り入れる予定になっています。

１１月の献立には、相模原市の郷土料理を取り入れています。毎年取り入れているメニューも多いので、ぜひこども達にも慣れ親しんでもらいたいと思います。

～相模原市の特産品“さがみグリーン”～

今月の28日（木）に相模原市の特産品である“さがみグリーン”を使用します。（天候により変更となる場合があります）。さがみグリーンは、“高菜”と“からし菜”をかけあわせてできた品種で、からし菜の風味と高菜の食感を合わせ持っているのが特徴です。

Dataで見る食育 ▶▶▶ 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

郷土料理や伝統料理を食べている頻度

ほぼ毎日	4.7%
週に３～５日程度	8.6%
週に１～２日程度	14.8%
月に２～３日程度	20.0%
月に１日程度	15.0%
２～３か月に１日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

月に１回以上食べている人（小計）63.1%

郷土料理や伝統料理（自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含む）を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に１回以上食べている人は63.1%でした。

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（令和５年３月）より作成

ⓒ少年写真新聞社2023