



日 曜	こ ん だ て	ざいりようめい						エネルギー
		黄のなかま		赤のなかま		緑のなかま		たんぱく質
		はたらくちからになるもの		ちやにくやほねになるもの		体のちようしをととのえるもの		脂質 食塩相当量
		たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ しじゆぶつ 脂質・糖質	たんぱく質	むきしつ 無糖質	りよくちようしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい など 淡色野菜 等	
2月	マーボーもやしどん (むぎごはん) うずらたまごのちゅうかスープ フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ くろざとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	みそ ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし ねぎ にんにく きくらげ えのきたけ みかん パイン もも りんご りんごかじゅう	658 kcal 25.8 g 19.3 g 2.2 g
4水	きのこスパゲッティ もやしとベーコンのソテー しろいんげんまめのわふうケーキ ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン いんげんまめ たまご あまなっとう	のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ セロリー えのきたけ エリンギ まいいたけ マッシュルーム もやし	651 kcal 22.5 g 27.2 g 2.1 g
5木	いたくごはん あかうおのにつけ ひじきのいりに みそしる(いも・だいこん) ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう さとう じゃがいも	あぶら	あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ	612 kcal 26 g 13.5 g 2.6 g
6金	コッペパン さといものみそクリームシチュー フレンチサラダ みかん ぎゅうにゅう	パン さといも こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく ベーコン みそ ハム	だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	625 kcal 24.9 g 21.9 g 2.7 g
9月	むぎごはん さばのみそに さわにわん キャベツのにびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう くろざとう		さば みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが えのきたけ ごぼう だいこん キャベツ もやし	694 kcal 26.8 g 25.9 g 2.5 g
10火	アーモンドあげパン ブロッコリーのドレッシングあえ やさしいばたけのスープ ぎゅうにゅう	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら アーモンド	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	642 kcal 22.2 g 27.6 g 2.4 g
11水	いたくごはん なまあげのカレーに もやしのおかかあえ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも くろざとう さとう でんぶん	あぶら	あつあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しいたけ もやし	672 kcal 26 g 20.3 g 1.4 g
12木	ソフトフランスパン ツナとまめのオムレツ はくさいスープ みかん ぎゅうにゅう	パン でんぶん はるさめ	あぶら	ツナ たまご いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ はくさい しょうが みかん	609 kcal 28.4 g 21.9 g 2.6 g
13金	そぼろごはん ししやものいそべあげ ごじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ こめこ こんにやく さといも	あぶら	たまご とりにく だいず みそ	ししやも あおのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	653 kcal 29.3 g 23.9 g
16(月)～20(金)はさがみはら大好き週間 相模原や神奈川県産の食材がたくさん登場する予定です。								
17火	いたくごはん さといものそぼろに かきたまじる てづくりごまふりかけ みかん ぎゅうにゅう	ごはん さといも くろざとう さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい みかん	634 kcal 22.3 g 17.4 g 1.7 g
18水	コッペパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	あぶら	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー グリーンピース キャベツ	610 kcal 25.7 g 21.5 g 2.2 g
19木	じごなうどん きびなごのからあげ いしがきだんご みかん ぎゅうにゅう こぶくろアーモンド	うどん でんぶん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら アーモンド	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	きびなご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ みかん	618 kcal 25.7 g 22.7 g 2.9 g
20金	なめし だいずとまぐろのあまからあえ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こめこ くろざとう さつまいも	あぶら ごま	だいず まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	662 kcal 26.5 g 17.1 g 2.1 g
11月24日は和食の日 和食の素晴らしさを知り、受け継ぎましょう								
24火	かてめし ぶりのてりやき わかめじる ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら	あぶらあげ たまご ぶり とりにく とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ たけのこ	652 kcal 32.6 g 25.7 g 2.4 g

日 曜	こ ん だ て	ざ い り よ う め い						エネルギー
		黄のなかま		赤のなかま		緑のなかま		たんぱく質
		はたらくちからになるもの		ちやにくやほねになるもの		体のちようしをととのえるもの		脂質
		たんすいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質・糖質	たんぱく質	むきしつ 無機質	りよくあうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい など 淡色野菜 等	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
25	水	いたくごはん あげぎょうざ ゆではくさい ごもくスープ のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん ぎょうざのかわ はるさめ でんぷん	あぶら	ぶたにく とり	のりつくだに ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな キャベツ にんにく はくさい たけのこ ねぎ しょうが もやし しいたけ	614 kcal 20.8 g 17.5 g 1.9 g
26	木	コッペパン ボルシチ ごぼうのソテー ゆずゼリー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ゼリーのもと さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ ごぼう ゆずかじゅう	654 kcal 24.9 g 21.8 g 2.8 g
27	金	ひじきチャーハン たらのアーモンドあえ だいこんとうふのスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん こめこ くろざとう	あぶら アーモンド	たまご あぶらあげ たら とり とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな ねぎ グリーンピース しょうが だいこん	647 kcal 30.6 g 24.3 g 2.8 g
30	月	ツナピラフ マカロニスープ フルーツあえ かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら バター	ツナ ぶたにく ハム	かんてん かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし みかん りんご もも みかんかじゅう	641 kcal 21.4 g 17.5 g 2.4 g
※ 材料のつごうによりこんだてを変更することがあります。								11月平均栄養価
※ 主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。								エネルギー 641 kcal
※ 栄養量は中学年の量で記載してありますので、低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にご覧ください。								たんぱく質 25.7 g
※ 当施設の献立表に記載されているエネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の値は、現在も「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」を用いて計算しております。								脂質 21.5 g
								食塩相当量 2.3 g

給食だより 11月号

長雨が明け、秋晴れの日が増えてきました。昼間は汗ばむ陽気ですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じます。天候の影響で食材の確保が難しい面もありますが、季節の味わいと栄養が届く献立作りに努めてまいります。

11月16日～20日は

さがみはら大好き週間

11月20日は相模原市の市制記念日です。昭和29年のこの日、神奈川県で10番目の市となり、今年で72周年。平成18年、19年には津久井・相模湖・城山・藤野の4町と合併し、平成22年に政令市となりました。

相模原市では、大和芋・薩摩芋や、小松菜・人参・大根・ねぎ・玉ねぎなどの野菜、ブルーベリーなどの果物、津久井在来大豆、卵など、多くの種類の食べ物が生産されています。

11月16日～20日を相模原大好き週間とし、相模原市や神奈川県産の食材をたくさん取り入れた給食が登場する予定です。お楽しみに！

さがみはら

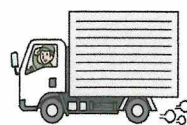


11月23日は勤労感謝の日

～食べ物命と支えてくれる人に「ありがとう」～

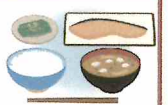
勤労感謝の日は、もともと秋の収穫を神様に感謝し、お祝いする「新嘗祭」という行事でした。毎日私たちが食べている給食も、野菜や家畜を育てる農畜産家さん、漁師さん、運んでくれる運転手さん、そして調理をしてくれる調理員さんなど、たくさんの方の働きに支えられています。また、肉や野菜など全ての食材には命があり、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、食べ物命への感謝と、多くの方の働きへの「ありがとう」の意味が込められています。

今月は、いつも以上に心を込めて挨拶をしたいですね。



11月24日は和食の日

受け継ごう 和食文化



和食文化を支える「だし」

和食の基本であり、おいしさの決め手とも言える「だし」。だしをとるのは、実は簡単！ご家庭でもお子さんと一緒に本格的なだしをとり、和食の奥深いおいしさを味わってみてください。

<p>かつおぶし かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。</p>	<p>煮干し いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。</p>
<p>こんぶ 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。</p>	<p>干しいたけ しいたけを機械や手で干して乾燥させたものです。</p>