

清心小学校 11月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）656kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
 素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
 「目安」としての表示にご理解願います。
 ※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



自然派
給食®

CENTRAL FOODS

11月1日（金）

玄米入りご飯
 さわらの甘辛煮
 野菜塩昆布和え
 果物(りんご)
 みそ汁

牛乳1本（紙パック200ml）

642kcal

11月4日（月）

振替休日
（文化の日）



11月5日（火）

「どんぶりの日」
 茄子と豆腐の麻婆丼
 青菜ときこのおひたし
 梨ゼリー

11月6日（水）

玄米入りご飯
 鮭の漬け焼き
 大根煮もの
 海苔塩ポテトフライ
 みそ汁

11月7日（木）

玄米入りご飯
 鶏の香草パン粉焼
 ひじきと野菜の
 納豆和え
 かぼちゃ胡麻まぶし
 みそ汁

11月8日（金）

玄米入りご飯
 白身魚のみぞれだれ
 胡麻野菜炒め
 柿なます
 みそ汁

牛乳1本（紙パック200ml）

574kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

717kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

695kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

631kcal

11月11日（月）

「どんぶりの日」
 肉味噌野菜の
 ひじき丼
 パリパリサラダ
 ふかしさつま芋

11月12日（火）

♪自社製塩麴
 玄米入りご飯
 塩麴肉じゃが
 三色ナムル
 果物(オレンジ)
 みそ汁

11月13日（水）

「めんの日」
 しっぽくうどん
 人参シリシリ
 焼きししゃも

11月14日（木）

玄米入りご飯
 さば洋風焼き
 大豆ミンチと
 野菜おかか炒め
 かぼちゃ素揚げ
 みそ汁

11月15日（金）

玄米入りご飯
 鶏ささみレモン煮
 五目金平
 いんげん胡麻和え
 みそ汁

牛乳1本（紙パック200ml）

644kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

665kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

522kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

709kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

626kcal

11月18日（月）

休業日

11月19日（火）

「めんの日」
 ちゃんぽん麺
 ブロッコリー&
 トマト中華サラダ
 大学芋

11月20日（水）

♪ミネラルいっぱい
 玄米カルシウムご飯
 厚揚げ野菜の
 甘辛炒め
 和風磯ポテトサラダ
 もやしのおかか和え
 煮干し粉入みそ汁

11月21日（木）

♪自社製塩麴
 玄米入りご飯
 あじのカレー麴焼き
 ひじき五目煮
 果物(柿)
 みそ汁

11月22日（金）

♪連島蓮根
 「パンの日」
 コッパン
 連島蓮根コロッケ
 さっぱりみかんサラダ
 自然派コーンスープ

牛乳1本（紙パック200ml）

660kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

700kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

650kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

613kcal

11月25日（月）

休業日

11月26日（火）

「めんの日」
 味噌煮うどん
 野菜のしらす和え
 ちくわのゆかり揚げ

11月27日（水）

♪自社製甘辛麴
 ♪重ね煮
 玄米入りご飯
 豚と野菜の生姜焼
 麴納豆和え
 青梗菜とお麴お浸し
 秋の重ね煮みそ汁

11月28日（木）

♪まごはやさしい
 赤米入りご飯
 さばのかば焼き
 豆腐の五目チャンプル
 果物(りんご)
 みそ汁

11月29日（金）

♪人気メニュー
 「カレーの日」
 根菜カレー
 パリパリサラダ
 ぶどうゼリー

牛乳1本（紙パック200ml）

558kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

839kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

649kcal

牛乳1本（紙パック200ml）

654kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく ふうしん < 食のちから通信 >

2024年11月号



♪たべものまめちしき♪ < 白菜 (はくさい) >

日本には450種類もあるんだって!



旬は11月~2月。

みなさんの給食でも春夏秋冬の旬を味わえるよう地元岡山の白菜をとりいれてます!

野菜の切り方 (笑)

線で結ぼう!

料理にはたくさんの言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。



① にんじん
まるい形をさらに半分に切り、厚さを決めてはしから切る。

② にんじん
はしから千本の糸のように細長く切る。

③ 大根
まるい形をさらに十字にして、厚さを決めてはしから切る。

④ きゅうり
切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。

⑤ ごぼう
えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。

⑥ にんじん
野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようになめに切る。

⑦ ねぎ
細長い食材をはしから切る。

⑧ 大根
平たい長方形の形になるように、うすく切る。

- いちよう切り
- 小口切り
- 輪切り
- せん切り
- 半月切り
- 乱切り
- 短冊切り
- そしがき



食のちからを。

CENTRAL FOODS

Copyright © 2024 Central Foods. All rights reserved. 監修: 岡山市立中央小学校 栄養教諭 山本 真由美 先生

自然派
給食®

CENTRAL FOODS



献立だより



明治ごぼうメンチカツ

井原市が名産の
“明治ごぼう”を
ふんだんに
混ぜ込んだ
おからも配合した
メンチカツです。



“明治ごぼう”と呼ばれ、井原市明治地区の赤土畑で育ったごぼうは、養分を蓄える力が高く、作物がじっくりと力強く育つそうです。

明治ごぼうの特長

- ・木の枝のような太さ・香りの高さ
- ・繊維のきめ細かさ、やわらかさ

そんなごぼうは秋～冬にかけて旬で、食物繊維や鉄分を多く含み、腸内環境を整えてくれる作用もあるといわれています。卵、乳不使用で、ごぼうのサイズ感にもこだわり、食感が楽しめるメンチカツとなっています。



食のちからを。
CENTRAL FOODS G&S



「食のちから」でSDGs
子どもの笑顔のため、地域社会の発展ため、
そして、地球のため、食のちからでSDGs。