

月 火 水 木 金

令和6年度献立コンテスト

大阪府パン屋さん賞
小山田小学校 5年(当時)
さの ななか
佐野 七花さんの献立

- 25日
・トマトのポトフ
・カリカリれんこんのサラダ
・フルーツヨーグルト(14日)・コッペパン・牛乳

一部を変更して実施します。



11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

河内長野市では和食文化国民会議が企画する「だしで味わう和食の日」の取り組みに参加協力しています。今年度は20日の給食を和食の基本であるだしを感じられる献立にしています。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから12年になります。「実り」の季節でもある秋の日に、だしを味わいながら、和食文化について再認識してみませんか？



栄養三色

赤 ※たんぱく質・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑 ※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

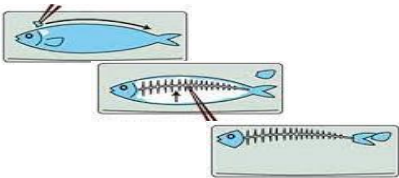
黄 ※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

4 黒糖パン

Table with ingredients and amounts for 黒糖パン (Black Sugar Bread). Includes items like チヂミ, ナムル, 豆腐の中華煮.

Summary table for 黒糖パン: エネルギー kcal 770, たんぱく質 g 27.8, 脂質 g 22.0

20日の「さんま」には
中骨がついています。



おはしを上手に使えると、骨がついている魚もきれいに食べることができます。おはしの持ち方は、食育だより(裏面)を見てください。

6

さつま芋ご飯

Table with ingredients and amounts for さつま芋ご飯 (Sweet Potato Rice). Includes items like 豚汁, あじの南蛮漬け, 卵の五目炒め.

Summary table for さつま芋ご飯: エネルギー kcal 791, たんぱく質 g 39.3, 脂質 g 17.5

7 なかよしパン

Table with ingredients and amounts for なかよしパン (Nakayoshi Pan). Includes items like ポークビーンズ, 野菜サラダ, ツナ炒め.

Summary table for なかよしパン: エネルギー kcal 864, たんぱく質 g 36.2, 脂質 g 29.6



11月8日はいい歯の日

10 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like 厚揚げと里芋の煮物, 豚肉のしょうが焼き, ごぼうのきんぴら.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 749, たんぱく質 g 33.3, 脂質 g 14.7

11 うずまきパン

Table with ingredients and amounts for うずまきパン (Uzumaki Pan). Includes items like さけのクリームシチュー, バジルソテー, 果物, 小松菜の浸し.

Summary table for うずまきパン: エネルギー kcal 787, たんぱく質 g 32.0, 脂質 g 27.4

12 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like かやくうどん, 豆腐ハンバーグ, キヤベツのゆかりあえ, 手作り昆布ふりかけ.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 781, たんぱく質 g 31.3, 脂質 g 16.6

13 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like とり肉と根菜の煮物, 豆腐ナゲット, ひじきのサラダ, 竹輪の照り煮.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 767, たんぱく質 g 27.6, 脂質 g 19.6

14 ライムギパン

Table with ingredients and amounts for ライムギパン (Lime Bread). Includes items like 野菜スープ, さばのカレー風味ムニエル, ポテトサラダ, ヨーグルト.

Summary table for ライムギパン: エネルギー kcal 849, たんぱく質 g 40.9, 脂質 g 30.7

17 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like 肉だんごカレー, さやいんげんのソテー, キャラメルチーズ.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 838, たんぱく質 g 27.8, 脂質 g 24.8

18 ココアパン

Table with ingredients and amounts for ココアパン (Cocoa Bread). Includes items like 卵スープ, とり肉の塩こうじ焼き, キヤベツの甘酢漬け, さつま芋のオレンジジュース煮.

Summary table for ココアパン: エネルギー kcal 841, たんぱく質 g 36.4, 脂質 g 28.9

19 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like 磯煮, 切り干し大根の煮付け, けんちん汁, さんまのゆずぼん酢かけ.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 771, たんぱく質 g 28.6, 脂質 g 16.7

20 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like けんちん汁, さんまのゆずぼん酢かけ, ほうれん草の浸し.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 719, たんぱく質 g 30.3, 脂質 g 19.9

21 まるパン

Table with ingredients and amounts for まるパン (Maru Pan). Includes items like エルテンスープ, キベリング, スタンポット.

Summary table for まるパン: エネルギー kcal 832, たんぱく質 g 38.3, 脂質 g 30.1



25 コッペパン

Table with ingredients and amounts for コッペパン (Coppo Pan). Includes items like トマトのポトフ, ボイルウインナー, カリカリれんこんのサラダ, キャラメルチーズ.

Summary table for コッペパン: エネルギー kcal 763, たんぱく質 g 26.6, 脂質 g 28.0

26 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like 河内のっぺ, さわらの照り焼き, ほうれん草の白和え, そぼろふりかけ.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 774, たんぱく質 g 36.9, 脂質 g 20.2

27 ご飯

Table with ingredients and amounts for ご飯 (Rice). Includes items like 豆腐のみそ汁, 竹輪の天ぷら, 白菜のサラダ, トリミンチ.

Summary table for ご飯: エネルギー kcal 808, たんぱく質 g 30.8, 脂質 g 23.2

28 減塩コッペパン

Table with ingredients and amounts for 減塩コッペパン (Reduced Salt Coppo Pan). Includes items like 玄米スープ, 白いんげんのトマト煮, もやしのごま和え.

Summary table for 減塩コッペパン: エネルギー kcal 822, たんぱく質 g 32.3, 脂質 g 21.1

Summary table for the month: 11月分の平均. Columns include エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g, カルシウム mg, マグネシウム mg, 鉄 mg, ビタミン A, B1, B2, C, and 食物繊維 g.

食前食後のあいさつを感謝をこめてしよう

◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。