11月 こんだてひょう

2021年11月
水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き しゃきしゃきサラダ 豚汁 605 kcal 2.16 g 1人:2こ	2 MITOごはん ごはん 牛乳 みとちゃんポークコロッケ ひじきサラダ 水戸市産米粉めんとたまごのスープ 641 kcal 1.76 g	3 文化の日	4 ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースがけ 水菜とツナのサラダ 白菜のみそ汁 608 kcal 2.08 g	5 黒パン 牛乳 あじフライケチャップソースがけ バジルポテト 鶏肉とキャベツのスープ 627 kcal 2.31 g
8 ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ マヨじょうゆあえ 白菜スープ 643 kcal 2.50 g 1人:2こ	9 ごはん 牛乳 おでん 生姜あえ のりふりかけ 602 kcal 2.27 g	10 ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ 636 kcal 2.14 g	11 茨城アストロプラネッツ応援献立 アストロプラネッツカレーライス （麦ごはん・アストロプラネッツカレー・星形ポテト） 牛乳 キャベツとこんにゃくのサラダ 654 kcal 1.80 g 1，2年:2こ 3年以上:3こ	12 やきそばパン （コッペパン　やきそば） 牛乳 ごぼうとキャベツのサラダ 611 kcal 2.53 g
15 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 もやしサラダ 611 kcal 1.66 g	16 ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き おひたし きのこのみそ汁 602 kcal 1.95 g	17 コッペパン 牛乳 ポークメンチカツ オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ 634 kcal 2.39 g	18 わかめごはん 牛乳 いなだの和風焼き キャベツともやしのあえもの 豆乳のごまみそ汁 616 kcal 2.25 g	19 はちみつパン 牛乳 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ ポトフ 638 kcal 2.25 g
22 振替休業日	23 勤労感謝の日	24 MITOごはん みとちゃん米パン 牛乳 チキンと豆の豆乳クリーム煮 れんこんサラダ 622 kcal 2.21 g	25 ごはん 牛乳 納豆 大根と豚肉の煮物 からしあえ 611 kcal 1.69 g	26 茨城野菜のパスタ 牛乳 オムレツ 豆入りサラダ ヨーグルト 606 kcal 2.15 g
29 我が家のおすすめ料理 ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものピリ辛煮 白菜のおひたし 638 kcal 1.29 g	30 寿特製カレーライス （ごはん　寿特製カレー） 牛乳 こんにゃくサラダ 679 kcal 1.85 g			

【11月の平均栄養量】　【基準値】

エネルギー	625kcal	650kcal
たんぱく質	24.9g	26.0g
脂質	19.5g	18.0g以下
食塩	2.06g	2.00g

＊献立の下段の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（g）です。
＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー

鮭のもみじ焼き

★材料（給食の４人分）

・鮭切り身	１６０ｇ（４０ｇ×４）
・塩	適量
・マヨネーズ	３２ｇ
・にんじん	２０ｇ
・豆乳	６ｇ
・パン粉	３．２ｇ

★作り方

① にんじんをすりおろす。
② 調味料と①を合わせ，ソースを作る。
③ 鮭に②をぬり焼く。
（２００℃：１０分程度）

にんじんの鮮やかなオレンジ色で，秋のもみじを表しています。
鮭以外にも，白身魚などいろいろな魚に合います！