

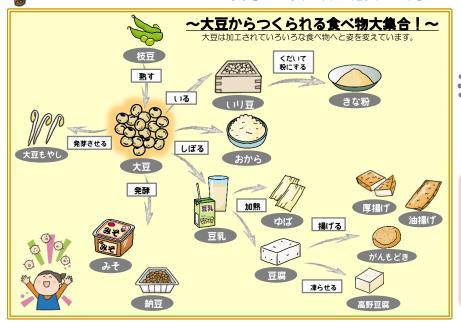
# Kartely

府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係



大豆の大袈身!

今月の給食は、大豆がいろいろな食べ物に姿を変えてたくさん登場しています。 どんな姿に変身しているか、下のカレンダーを確認して食べてみてくださいね。 大豆が変身した食べ物を給食から見つけて、その姿や名前を覚えていきましょう!



## 大豆のすごいパワー

大豆は、良質なたんぱく質をたくさん含むことから別名**『畑の肉』**と呼ばれています。たんぱく質の他にも、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。

# 日本の食生活を 緑の下の力特ち

左の図にあるように、大豆からはいろいろな 大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓に おかずとして並ぶものから、みそのような調味料まで さまざまです。

このように、毎日の食事にはたくさんの大豆から つくられた食品が使われています®

### 



























## 令和7年11月 **府中市学校給食センター献立表**

小学校•前期課程

#### \*牛乳は毎日あります。

1 1810 1 10 10							
E	付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I ネルギー タンパク質	
			(き)	(あか)	(みどり)	脂肪	
4	火	ジャージャー麺 野菜チヂミ 白菜のあっさりづけ		<b>豚ミンチ,赤みそ,牛乳</b> 豆腐,おから	しょうが,にんにく,しいたけたまねぎ,にんじん,たけのこチンゲンサイ,はくさい,にら	712kcal	
						26.3g	
						25.1g	
5	水	白飯 親子煮 和風ツナサラダ		卵,鶏もも肉,油揚げ シーチキン, <b>牛乳</b>	たまねぎ,にんじん,いんげん <b>だいこん,ほうれんそう</b> レモン果汁	584kcal	
			さとう,油,サラダ油			23.6g	
						18.9g	

# 令和7年11月 府中市学校給食センター献立表

小学校•前期課程

*	牛乳	は毎	日あ	L	<b>)</b> ます。

日前	* :	<u>干乳</u>	は毎日あります。				
日							Iネルキ゛-     タンハ゜ク質
			=				脂肪
小型無熱パツ   小型無熱パツ   小型無熱パツ   小型無熱パツ   小型無路パツ   小型   小型   小型   小型   小型   小型   小型   小	6	木	麻婆豆腐			にんじん, <b>ねぎ,もやし</b>	595kcal 24.8g 18.9g
日東島のピリギリース   カーシャイペツ   カーシャイペツ   カーシャイペツ   カーシッキャベツ   カーシャキャベツ   カーシッキャベツ   カーシッカ・   カーシッカット   カーシャグ   カーシッカット   カーシャグ   カーシッカット   カーシャグ   カーシッカット   カーシャカット   カーシッカット   カーシャカッカット   カーシャカッカット   カーシャカッカット   カーシャカッカット   カーシャカッカット   カーシャカッカット   カーシャカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカッカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカット   カーシャカット   カーシャカッカット   カーシャカッカッカット   カーシャカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッカッ				小型里糖パンでん粉	メルルーサ <b>窪つ</b> くわ <b>生乳</b>	しょうがにんにくしめじ	
1					), All 2 (10, 130		606kcal
野菜たっぷのスープ   情白水さとう   類シチのもでん 年制   対別にかいたまれぎ   528   200	7	金			( in the state of		29.0g
白版   一部					0 \$	セロリ, <b>そうめんかぼちゃ</b>	23.4g
10 月   名瓜のカレーマぼう点   持つかい   おりが   かりが				<b>精白米</b> .さとう	鶏ミンチ,ひらてん, <b>牛乳</b>	しょうが、にんじん、たまねぎ	528kcal
1	1,						
11   フレーンバン   万川   万川   万川   万川   万川   万川   万川   万	10	月		サラダ油		<b>そうめんかぼちゃ</b> ,きゅうり	19.6g
11			海藻サラダ				14.2g
大規サラダ							599kcal
12   水   京田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田	11	火			チキンハム, <b>牛乳</b>	グリンピース, <b>エルギ</b>	26.5g
12   水   会域の親り病害   会のかける   会の   会の   会の   会の   会の   会の   会の   会							25.9g
12   水   日歌ののず簡味   15   15   15   15   15   15   15   1							567kcal
13 本 スタミナ丼	12	٦k		さつまいも	牛乳		25.5g
日級	' _	۱۱,					
13 本 スタミナ群			1/13 0-01-01 C/1	ı			15.8g
14				<b>精白米</b> ,ごま油,さとう			576kcal
14 金 プロッコリーター	13	木					24.3g
14 金   カーンルを   カーン	$\square$			J. T. 100			19.1g
14 金   プロッコリーと   フロッコリーと   フロッコリーン   フロッコリーン   フロッコリーン   フロッコリーン   フロッコリーン   フロッコリーン   フロッコリーン   フロッコリーン   フロッコリーのおかかあえ   アロッコリーのおかかあえ   フロッコリーのおかかあえ   フロッコリーのおかから   フロッコリーのおからの   フルヴティ・リフィッグマヨネーズ   フロッコリーのおからの   フロッコリーのおからの   フロッコリーのおからの   フロッコリーのおからの   フロッコリーのおからの   フロッコリーのからの   フロッコリー   フロッコリー   フロッコリー   フロッコリー   フロッコリー   フロッコリー   フロッコレー   フロッコリー   フロッコリー					鶏もも肉,ベーコン, <b>牛乳</b>		605kcal
17   17   17   17   17   17   17   17	1,,	<b>\$</b>					26.7-
ボテトスープ	14	垃		010000		7.69	26.7g
17   月				3			27.3g
17				<b>結合坐</b> じゃがいも	   <u> </u>	   <b>広島並</b>	_
10   10   10   10   10   10   10   10							526kcal
18   大	17	月			73 325.77, 1 30		20.4g
18			もやしのごまあえ				14,6g
18   大   きのこのクリームシチューカラフルマリネ   マーガリンはつ事に   オリーブ油さとう   オリーブル・ファーク   オリーブル・ファーク   オリーブル・ファーク   オロ・ボート   オリーブル・ファーク   オロ・ボート   オーベッ   エーベッ				小型パンプキンパン	鶏もも肉,ベーコン	たまねぎ,にんじん	634kcal
19   水   方面   方面   方面   方面   方面   方面   方面	40	NI.	きのこのクリームシチュー				
19   水   方の   大し巻き卵焼き   大し巻き卵焼き   大し巻き卵焼き   大し巻き卵焼き   大し巻きの焼き   大しが   大い   大しが   大い   大しが   大い   大い   大い   大い   大い   大い   大い   大	18	火	カラフルマリネ	オリーブ油,さとう		グリンピース,枝豆,みかん	24.4g
19   水   プロッコリーのおかかあえ   旅子   旅子   旅子   旅子   であるさとメニュー   本ペツ,にんじん,こぼうえのきたけ   おき   では、アーフライ   混作 + マペツ,にんじん, にまねぎ たいたん   では、アーフライ   混作 + マペツ,にんじん,にまねぎ   では、アープライ   混作 + マペツ,にんじん,にまねぎ   では、アープライ   であるさとメニュー   本の、シーン   本の、シーン   では、アープライ   では、アープライ   では、アープライ   では、アープライ   でも、アープラグ   本のでは、アープラグ   でも、アープラグ   本のでは、アープラグ   でも、アープラグ   本のでは、アープラグ   でも、アープラグ   でも、アーグ   でも、アープラグ   でも、アープラグ   でも、アープラグ   でも、アープラグ   でも、アープラグ   でも、アープラグ   でも、アーグ			みかん		チキンハム	3.5	24.4g
19   水   プロッコリーのおかかあえ   旅分   旅分   旅分   旅分   ではらえのきたけ   16   なが   ではらえのきたけ   16   なが   ではらえのきたけ   16   なが   ではらえのきたけ   16   なが   ではらえるととニュー   17   ではらえるととニュー   18   ではますといかつソース   水   かでは   では   では   では   では   では   では   で			白飯	精白米			557kcal
10   10   10   10   10   10   10   10	10	٦k			豚もも肉,中みそ,牛乳		23.7g
1	19	\J\			්		
1							16.0g
20   木   記布キャベツ   紅葉汁 とんかつソース   中乳   を砂めるさとメニュー   中乳   無さきみ、たらこ、たこ   たまねぎ、にんじん   たらこと広島葉の   スパゲティ・サラダ油   フェッグマヨネーズ   フェッグマヨネーズ   大   大   大   大   大   大   大   大   大				精白米,油			563kcal
おいます   14   14   14   14   15   16   17   17   17   17   17   17   17	20	木				Ct 1617,000	27.4g
21 金 クロワッサン クロワッサン たらこと広島菜の スパゲティー ひろしまタコーンサラダ クロワッサン スパゲティー ひろしまタコーンサラダ クロワッサン スパゲティー ひろしまタコーンサラダ クロワッサン スパゲティー ひろしまタコーンサラダ クロワッサン スパゲティー ひろしまりつかあん 表示のきのこうどん 揚げれんこんと鶏肉の しょうがあん キャベツのかおりあえ 白飯 鮭の西京焼柚子風味 ゆで枝豆 けんちん汁 存在産権こんにゃく ごま油・さといも、サラダ油 クターメリックライス オーク アルーツカクテル 精白米・さつまいものカレー フルーツカクテル ボーク ではったいた、カラボルにおいた クロルーツカクテル ボーク ではったいた、カラボルにおいた クロルーツカクテル ボーク ではったいた、カラボルにおいた クロルーツカクテル ボーク ではったいた かんごピューレ、桃 パイン、みかん パヤリ、卵のぶわぶわスープ スライスチーズ アロエッグマヨネーズ スライスチーズ フェッグマヨネーズ フェッグマヨネーズ フェッグマヨネーズ フェッグマヨネーズ フェッグマヨネーズ フェッグマコネーズ ファン・ファン ファン・ファン ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・				味なふるさとメニュー			14.9g
21   金   たらこと広島菜の						たまわぎにんじん	
21   金							617kcal
ひろしまタコーンサラダ   しモン果汁   2   2   2   2   3   3   3   3   3   3	21	金	ルンして四年が フパゲティー		. 30		25.9g
25   大							27.3g
25   火   場げれんこんと鶏肉の	$\vdash$			うどん 坐松 油 さとう	   油提げ <b>生到</b> 傘七七肉	  人いるがたまりぎ	_
25   火   か							546kcal
26   水   白飯   株舗の西京焼柚子風味 ゆで枝豆 けんちん汁   株舗の西京焼柚子風味 ゆで枝豆 けんちん汁   株舗の西京焼柚子風味 ゆで枝豆 けんちん汁   大井、と でま油、さといも、サラダ油   大井、と でま油、さといも、サラダ油   大井、と でま油、さといも、サラダ油   大井、と でまれものカレーフルーツカクテル   大井、と であるいものカレーフルーツカクテル   大井、大川・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25	火					23.4g
26   水   白飯   株   株   株   株   株   大   大   大   大   大				<b>Q</b>	┦₄ <b>҈</b> Ӽ҈ѷ҇҈҂҈Ӽ҈҂		21.5g
26   水   鮭の西京焼柚子風味   ゆで枝豆   けんちん汁	$\vdash$						537kcal
20   13   13   13   13   13   13   13   1	26	лk		神石産板こんにゃく			28.2g
ターメリックライス	20	\J\					∠8.∠g 13.6g
27 木 チキンと さつまいものカレーフルーツカクテル 「たんじん,エリンギ,しめじ グリンピース,アロエ,りんご りんごピューレ,桃 パイン,みかん パイン,みかん パイン,みかん パイン,みかん パイン,みかん パイン,みかん パイン,みかん りの花ポテト いのふわふわスープスライスチーズ マックマヨネーズ スライスチーズ マックマヨネーズ スターズ マックマヨネーズ スターズ マックマョネーズ スターズ マックマース アロエ,りんご りんごピューレ,桃 パイン,みかん アロエ,りんご りんごピューレ,秋 パイン,みかん アロエ,りんご りんごピューレ,秋 パイン,みかん アロエ,りんご りんごピューレ,秋 パイン,みかん アロエ,りんご りんごピューレ,秋 パイン,みかん アロエーター マックス アロエーター アロエーター アローター アロー	$\vdash$				  生到   弾丸七内	   <b> </b>	
27   木   うしまいものカレー   フルーツカクテル   グリンピース,アロエ,りんご りんごピューレ,桃 パイン,みかん   17   17   17   17   17   17   17   1				18日本。こ 767 10			660kcal
フルーツカクテル りんごピューレ、桃 パイン、みかん 17 か型バーガーパン い型バーガーパン いの花ポテト いのふわふわスープ スライスチーズ いっかいも フンエッグマヨネーズ スライスチーズ ほうれんどう、えのきたけ 25 26 26 27 27 28 28 28 28 29 29 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	27	木		Extra 1			20.1g
1						りんごピューレ,桃	
28 金 卯の花ポテト じゃがいも リルカンエッグマヨネーズ アルカンエッグマヨネーズ スライスチーズ ほうれんそう,えのきたけ 25 スライスチーズ スライスチーズ スライスチーズ スライスチーズ はっぱい アルカル マルカン マックマ マックマ マックマ マックマ マックマ マックマ マックマ マック							17.7g
28 金 卵のふわふわスープ ジャンエッグマヨネーズ スライスチーズ 26							561kcal
スライスチーズ	28	金	別の化ホテト ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		別, <b>午孔</b> ,人フイ人ナー人 	<b> ほつれれてつ</b> ,えのさたけ	25.9g
				ノンエックヾコか <sup>一</sup> 人 			26.1g
大大字は、郷土料理、广島県内彦・佐内彦の舎が物です(休田子字) ままさは、おうによって本来によっ場へおもりませ	بب					l	۷. ۱ ق