



11月よていこんだてひょう



月目標

小：感謝して食べよう

中：食事と運動について理解しよう

日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える				黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価						
				1群	2群	3群	4群		5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)					
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物		炭水化物 穀類・いも・砂糖	油脂・種実								
4火	コッペパン	○	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース 大根とツナのサラダ	ベーコン ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり	コーン キャベツ レモン	コッペパン さとう てんぷん	ひまわりあぶら	745	864	25.9	29.4	27.5	31.5	3.6	4.3
5水	ごはん	○	かぜ予防豚汁 山賊焼き かぜに負けないかぼちゃサラダ	ぶたにく とうふ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli かぼちゃ	たまねぎ だいこん なごねぎ にんにく	だいこん れんこん しょうが りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう てんぷん	ひまわりあぶら ドレッシング	663	794	29.2	34.4	19.2	21.8	2.1	2.6
6木	ごはん	○	大根のみそ煮込み 鮭のみみじ焼き 糸寒天のサラダ	とりにく ちくわ がんもどき みそ さけ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん いんげん	ごぼう きゅうり	だいこん キャベツ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ノイグ マネー	605	718	32.7	38.1	20.8	23.4	2.2	2.5
7金	ごはん	○	じゃが芋のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 ごまあえ	ぶたにく みそ こおり豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	えのきたけ はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごま	636	756	26.2	30.3	22.3	25.3	2.4	2.9
10月	ごはん	○	油揚げのみそ汁 大根の和風サラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なごねぎ しめじ キャベツ	はくさい ごぼう だいこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう てんぷん	ひまわりあぶら	580	690	24.3	27.8	17.9	19.9	2.5	2.8
11火	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 鶏肉のワインソース 青大豆のサラダ	とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが もやし	はくさい にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう てんぷん	ひまわりあぶら	718	834	39.5	45.6	21.7	24.4	3.2	3.9
12水	★食育の日献立 ごはん	○	きのこ汁 にじますの南蛮揚げ 野菜のひき肉炒め	あつあげ みそ にじます ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん のざわな	たまねぎ エリンギ なめこ しょうが	しめじ えのきたけ はくさい なごねぎ	こめ おおむぎ てんぷん さとう しらたき	ひまわりあぶら	664	790	31.8	37.1	24.0	27.2	2.7	3.1
13木	ごはん	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ のりマヨサラダ	とりにく たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しょうが だいこん	えのきたけ なごねぎ もやし	こめ おおむぎ てんぷん さとう	ノイグ マネー	601	717	27.5	32.1	21.4	24.1	2.5	3.0
14金	ごはん	○	ポークカレー れんこんのサラダ 中野市のりんご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご キャベツ コーン	たまねぎ れんこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら ドレッシング	584	703	20.7	25.0	15.1	17.2	1.1	1.4
17月	ごはん	○	豆腐のみそ汁 カラフル鶏そぼろ 磯香あえ	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ なごねぎ コーン はくさい	えのきたけ しょうが えだまめ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう		552	655	25.1	29.0	16.0	17.7	2.2	2.5
18火	米粉パン	○	マカロニのスープ ミートボールの甘酢あん 海藻サラダ	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	しめじ きゅうり	こめコバン さとう てんぷん こめマカロニ こんにゃく	ひまわりあぶら	662	765	30.2	34.4	21.1	23.6	3.9	4.6
19水	★ひくシオ たすべじ献立 ごはん	○	里芋のみそ汁 いわしかば焼き カラフルおひたし	いわし かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし	しめじ しょうが コーン	こめ おおむぎ てんぷん さとう さとう	ひまわりあぶら	586	701	23.9	28.1	18.1	20.3	2.2	2.5
20木	ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 木の葉かまぼこのごまだれかけ つぼ漬けあえ	とりにく こおり豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが つぼづけ きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごま	601	701	26.6	29.9	16.8	18.4	3.0	3.3
21金	ごはん	○	キムチチゲ ブルコギ みかん	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく えのきたけ はくさい なごねぎ もやし	たまねぎ はくさい しめじ みかん	こめ おおむぎ さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごま	591	700	25.8	29.5	19.1	21.4	1.8	2.3
25火	コッペパン	○	ヘルシーポトフ パンネのミートソース ツナサラダ	ウィンナー ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	だいこん きゅうり にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも	ひまわりあぶら ノイグ マネー	706	823	25.7	29.2	26.9	30.5	3.4	4.0
26水	ごはん	○	麻婆豆腐 春巻き もやしの中華あえ	ぶたにく とうふ みそ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ただのこ もやし	しょうが しいたけ なごねぎ コーン	こめ おおむぎ さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら	630	751	23.9	27.6	22.3	25.2	2.8	3.2
27木	ごはん	○	吉野汁 シルバーのみそだれかけ 莖わかめの煮物	とりにく シルバー みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう	えのきたけ なごねぎ	こめ おおむぎ てんぷん さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	560	665	28.7	33.4	14.7	16.0	3.1	3.7
28金	★延徳小 お楽しみ献立 わかめごはん	○	秋野菜の豚汁 鶏肉から揚げ コーンサラダ チョコクレープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめごはん のもと	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ コーン	だいこん なごねぎ にんにく きゅうり	こめ おおむぎ さとう こんにゃく てんぷん みかんこのクレープ	ひまわりあぶら	678	812	27.1	31.4	22.3	25.1	3.1	3.7

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和 7年

11月号

(毎月 19 日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち

もとは生きていたもののいのち 食べ物の命

生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

給食のレシピを紹介します

〇 鮭のもみじ焼き 〇 材料(4人分)
 鮭切り身(50g) 4切れ マヨネーズ 大さじ3 にんじん 20g

- ① にんじんはすりおろし、マヨネーズと混ぜ4等分する。
- ② 鮭切り身に①のをせる。
- ③ 230℃のオーブンで13分焼く。

※給食ではノンeggマヨネーズを使って作っています。
 ※鮭はタラなどの白身魚や鶏肉などに変更してもOKです。



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいますかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

<p>米</p>	<p>だし</p>	<p>発酵調味料</p>
----------	-----------	--------------

昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

<p>食器を正しく並べましょう</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう</p>	<p>お箸を正しく使いましょう</p>	<p>地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう</p>
---------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------