



11月よていこんだてひょう



月目標 : 小学校・感謝して食べよう 中学校・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) |
| | | | | たんぱく質 肉魚卵大豆 | 無機質 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 炭水化物 | 油脂・種実 | 小 | 中 |
| 1金 | ごはん | ○ | じゃがいものそぼろ煮 あじさんが焼ききのこだれ 梅ドレッシングサラダ | とりにく こおりどうふ あじさんがやき | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ だいこん きゅうり うめ | 穀類・いも・砂糖 | ひまわりあぶら | 618 | 717 |
| 5火 | コッパン | ○ | ココロブラウンシチュー ロングウィンナー カラフルサラダ | ミートホール ウィンナー かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン | コッパン じゃがいも | ひまわりあぶら | 765 | 881 |
| 6水 | ごはん | ○ | 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 いかのねぎ塩焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ | みそ いか ツナ こおりどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ えのきだけ にんにく しょうが ながねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ | こめ おおむぎ じゃがいも さとう | ごまあぶら ノンエック マヨネーズ | 617 | 691 |
| 7木 | ごはん | ○ | けんちん汁 さばのおろしだれ 福神漬け和え | とりにく どうふ さば | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ | こめ おおむぎ ごんにやく てんぷん さといも | ひまわりあぶら | 602 | 677 |
| 8金 | ★いい歯の日献立 ごはん | ○ | ちゃんこ鍋 メルルーサとごぼうのごまがらめ ひじきのサラダ | とりにく えびボール メルルーサ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | えのきだけ はくさい ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり | こめ おおむぎ てんぷん さとう | ひまわりあぶら ごま | 646 | 727 |
| 11月 | ごはん | ○ | 厚揚げと大根のみそ汁 豚丼の具 野沢菜漬け和え | あつあけ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こまつな | たまねぎ えのきだけ だいこん はくさい しめじ のざわなづけ キャベツ きゅうり | こめ おおむぎ ごんにやく さとう | ひまわりあぶら ごま | 601 | 682 |
| 12火 | ★米粉パン コッパン | ○ | 豆乳クリームスープ パンネのミートソース 中野市のりんご | かまぼこ どうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ピーマン | たまねぎ しめじ はくさい にんにく りんご | こめコッパン マカロニ こめこ | ひまわりあぶら | 644 | 732 |
| 13水 | ★日野小学校 お楽しみ献立 わかめ ごはん | ○ | ABCスープ 鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ チョコレープ | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう わかめごはん のものと かいそう | にんじん | たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり | こめ おおむぎ マカロニ こめこ てんぷん ごんにやく クレープ | ひまわりあぶら | 648 | 756 |
| 14木 | ★ひくシオ たすペジ献立 ごはん | ○ | 秋野菜の豚汁 信州サーモンのみそだれがけ ごま和え | ぶたにく みそ あぶらあげ しんじゅう サーモン かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ もやし | こめ おおむぎ さといも さとう てんぷん | ごま | 616 | 692 |
| 15金 | ごはん | ○ | 豆腐とたまごのスープ チャブチェ れんこんサラダ | どうふ たまご ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ えのきだけ はくさい しょうが にんにく たけのこ れんこん だいこん きゅうり | こめ おおむぎ てんぷん さとう はるさめ | ひまわりあぶら ごまあぶら ごま | 629 | 708 |
| 18月 | ごはん | ○ | わかめスープ 手作り白身魚フライ 大根サラダ | ぶたにく かまぼこ たら | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん きゅうり | こめ おおむぎ こむぎこ パンこ | ひまわりあぶら | 607 | 680 |
| 19火 | コッパン | ○ | コンソメスープ チキンマスタードソース イタリアンサラダ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ コーン はくさい キャベツ きゅうり | コッパン さとう | ノンエック マヨネーズ ドレッシング | 618 | 698 |
| 20水 | ごはん | ○ | ジャージャン豆腐 つくねのあんかけ もやしの中華和え | ぶたにく みそ あつあけ つくね | ぎゅうにゅう | にんじん にら | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり | 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 | 687 | 795 |
| 21木 | ★食育の日献立 ごはん | ○ | 鶏ごぼろ汁 いかのみりん揚げ 煮びたし | とりにく どうふ いか あぶらあげ ちくわ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | ごぼう たまねぎ えのきだけ しめじ はくさい | こめ おおむぎ てんぷん さとう | ひまわりあぶら | 625 | 703 |
| 22金 | ごはん | ○ | ポークカレー くすりのサラダ 中野市のりんご | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく | こめ おおむぎ じゃがいも くすり さとう | ひまわりあぶら | 671 | 759 |
| 25月 | ★和食の日献立 ごはん | ○ | さつま汁 鮭のごまだれがけ 切干大根の煮物 | とりにく どうふ みそ わかめ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | たまねぎ だいこん ながねぎ きりぼしだいこん | こめ おおむぎ さとう てんぷん ごんにやく さつまいも | ひまわりあぶら ごま | 617 | 690 |
| 26火 | ★食パン コッパン | ○ | 野菜スープ スラッピーショー シャキシャキポテトサラダ | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ だいこん キャベツ にんにく しょうが きゅうり レモン | しょくパン さとう こめこ じゃがいも | ひまわりあぶら | 660 | 747 |
| 27水 | ごはん | ○ | うすくす汁 厚揚げの肉みそあんかけ のりっこ和え | ぶたにく あつあけ とりにく みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん | たまねぎ はくさい ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ | こめ おおむぎ じゃがいも てんぷん さとう | ひまわりあぶら | 627 | 706 |
| 28木 | ごはん | ○ | 春雨スープ おからカレーコロッケ もやしとコーンのサラダ | ぶたにく おからカレー コロッケ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ もやし コーン きゅうり | こめ おおむぎ さとう はるさめ | ひまわりあぶら | 641 | 752 |
| 29金 | ごはん | ○ | 道産子汁 厚焼き玉子のあんかけ 五目きんぴら | さけ どうふ みそ たまご ぶたにく さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | たまねぎ はくさい ながねぎ ごぼう コーン | こめ おおむぎ じゃがいも さとう てんぷん ごんにやく | ひまわりあぶら | 629 | 710 |

*今月の学校給食費の口座振替日は 11月18日(月)です。

※ 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。

こんげつ
今月の
もくひよう
目標

小学校：感謝して食べよう
中学校：食事と運動について理解しよう



食べることは命のバトンを受け継ぐこと

私たちは、食べ物の命を食べる(いただく)ことによって、命を受け継いでいます。

これは、食べ物は残さず食べ、体も心もしっかり成長していくことで、受け継いだ命を大切にすることにつながります。そして、命のバトンを受け継いで心身の健康が保てているのです。

食べられることへの感謝を忘れずに！



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てたりする「農業・漁業・畜産業」などに関わっている人、配送をしてくれる人、料理を作る人など、多くの人たちの働きがあります。

また、給食で苦手なものや、初めて食べる料理が出た時に「食べたくないな」と思っただけで残してしまう人はいませんか？一人が残した「ほんの少しの給食」でも、集まるとたくさんの量になってしまいます。

でも、担任の先生方から、苦手で最初は減らしたけれど、「食べてみたらまだ食べられる」と言って、また増やして食べることができましたとか、「一口だけチャレンジしてました」などという、うれしい報告をいただくこともあります。

給食センターでは、生産者の方たちの思いを大切にして料理を作っています。

みなさんにもその思いが伝わることを願っています。



スポーツには食事がカギ！



暑さが和らぎ、外では体を動かすのに気持ちが良い季節になりました。

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて、栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む、主食を中心に消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



切り干し大根のサラダ

- 給食の献立から・・・
- [材料5人分]
- 切り干し大根 15g
 - 人参 15g
 - きゅうり 50g
 - キャベツ 100g
 - ツナレトルト 45g
 - 薄口しょうゆ 小さじ一杯
 - マヨネーズ 50g
 - こしょう 少々

- [作り方]
- ① 切り干し大根は洗って水で戻しておく。
 - ② きゅうりは輪切り、人参とキャベツはせん切りにする。
 - ③ 沸騰したお湯で切り干し大根をシャキシャキした歯ごたえを残すようにゆでる(人参に火を通したい時には仕上げに入れても良い)
 - ④ 水を切った切り干し大根、人参、きゅうり、キャベツに調味料を加えて味付けをする。

煮物はなかなか食べてくれなくて・・・という悩みもさっぱり、歯ごたえもあるサラダとしていかがでしょう。



常備菜にも、お弁当のおかずにも使える料理です。