

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 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学校 中学校
				1群 たんぱく質 魚卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類		
1 金	ごはん	○	白菜のみそ汁 ちくわのみもじ揚げ(2コ) 五目さんびら	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん えのきたけ ごぼう	こめ おおむぎ てんぷら さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	638 24.0 20.3 2.6	753 28.8 23.1 3.3
5 火	ごはん	○	きのこ汁 豚肉の具 わかめサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん	だいこん えのきたけ なめこ ぶなしめじ ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ しらたき さとう	ひまわりあぶら	616 30.5 18.9 2.8	711 35.0 21.1 3.2
6 水	ごはん	○	吉野汁 厚揚げの野菜あんかけ(小2コ 中3コ) キャベツのごま油風味	とりにく こおりとうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ ながねぎ キャベツ もやし	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま	561 23.9 16.7 2.4	642 27.2 18.2 2.7
7 木	食パン	○	ポテトとベーコンのスープ チリコンカン ヨーグルト和え	ベーコン だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく コーン パインアップル みかん ナタデココ	しよくぼん じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら	695 30.1 24.1 3.1	812 35.2 27.2 3.5
8 金	白いごはん	○	小松菜のみそ汁 あじの牛物 れんこんのピリ辛炒め	あぶらあげ みそ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	631 29.4 22.8 2.6	716 31.9 25.0 2.9
11 月	ごはん	○	里芋のみそ汁 鶏肉とごぼうの炒め物 和風サラダ	あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい えのきたけ ながねぎ ごぼう きゅうり だいこん	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ひまわりあぶら ごま	599 23.6 17.8 2.4	693 26.8 20.0 2.9
12 火	ごはん	○	がんもの含め煮 卵焼きおろしかけ 納豆サラダ	とりにく がんもどき あつやきたまご なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	634 31.0 20.3 2.4	747 37.2 24.6 2.9
13 水	ごはん	○	すいとん汁 鮭のみそチーズソース 野菜菜漬け和え	ぶたにく あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら のざわなづけ	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ はくさい キャベツ	こめ おおむぎ すいとん	ノンエッグ マヨネーズ ごま	624 32.2 16.8 2.7	721 37.0 18.7 3.4
14 木	高社中 おはなし献立 コッパン	○	密乳スープパスタ 鶏肉のピリ辛焼き かぼちゃサラダ	ベーコン とうにゅう とりにく	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 かぼちゃ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ コーン しょうが キャベツ きゅうり	コッパン ベジマメルソース スパゲッティ さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	721 35.9 27.6 3.5	845 41.7 31.2 4.1
15 金	食育の日 こども 献立 ごはん	○	さつままいもときのこのカレー ごぼうサラダ 中野市のりんご(シナノゴールド)	ぶたにく ツナフレック	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ごぼう きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さつままいも	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	725 21.9 24.1 2.4	834 24.7 27.3 2.8
18 月	ごはん	○	つみれ汁 豚肉のしょうが焼き もやしと小松菜のごま和え	とうふ ぶたにく いわしボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ もやし キャベツ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま	625 34.0 19.1 2.5	726 39.4 21.5 2.9
19 火	ごはん	○	チャアシャン豆腐 煮しぎょうざ(2コ) くすきりの中華和え	ぶたにく みそ あつあげ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ だいのこ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう てんぷら くすきり	ひまわりあぶら ごまあぶら	689 27.4 22.7 2.1	782 30.9 24.8 2.5
20 水	ごはん	○	真だくさんみそ汁 焼きししゃも(2本) ツナと青大豆のサラダ	あぶらあげ みそ あおだいす ツナフレック	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん	はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	595 26.3 19.1 2.3	676 29.1 20.6 2.6
21 木	高社小 おはなし献立 おはさきもパン	○	コーンポタージュ ポテトとウィンナーのチーズがらめ ポパイサラダ チョコレートクレープ	ベーコン ウィンナー とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし	むらさきもパン じゃがいも こめこ こめこクレープ (チョコレート)	ひまわりあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	856 26.1 43.0 3.8	998 29.7 49.8 4.6
22 金	ごはん	○	肉じゃが さばのみそだれかけ 切り干し大根のごま酢和え	ぶたにく さば みそ ツナフレック	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが きりほしだいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	696 32.3 23.4 2.3	808 37.4 26.6 2.7
25 月	ごはん	○	真だくさんみそ汁 あじの照り焼き 細切り昆布の炒め煮	とりにく あぶらあげ みそ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい えのきたけ ながねぎ しょうが	こめ おおむぎ さとう こんにゃく さつままいも	ひまわりあぶら ごま	598 31.5 15.0 2.5	693 36.2 16.5 2.9
26 火	ひくシオたす ベジ献立 ごはん	○	キャベツとベーコンのスープ カラフル鶏そぼろ ツナポテトサラダ	ベーコン とりにく ツナフレック	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん コーン えだまめ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	704 27.5 29.5 2.0	819 31.5 34.0 2.4
27 水	ごはん	○	白菜のスープ 白身魚のしょうゆだれからめ ごまドレッシングサラダ	とりにく メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ コーン ながねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ てんぷら じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ごま	624 27.0 17.6 2.5	709 30.5 19.5 3.0
28 木	こめこ 米粉パン	○	凍り豆腐とほうれん草のみそクリーム煮 青大豆のサラダ くだもの(うんしゅうみかん)	ベーコン こおりとうふ みそ あおだいす ツナフレック	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり みかん	こめこパン ベジマメルソース	ひまわりあぶら	702 34.8 25.9 2.8	813 40.6 29.4 3.5
29 金	ごはん	○	煮込みおでん 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のおかか和え	とりにく さつまあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん にんにく はくさい もやし	こめ おおむぎ さとう こんにゃく さとう	ノンエッグ マヨネーズ	599 28.8 18.0 2.6	690 33.1 20.1 2.9

※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 むくひょう ～今月の目標～	
小:	感謝して食べよう
中:	食事と運動について理解しよう

感謝して食べましょう

実りの秋ですね。食べ物の生産者の人たちが心を込めて作った作物がたくさん獲れます。残さずに食べることや、食器をていねいに扱うことなども給食を作ってくれる方々への感謝の気持ちにつながっていきます。食べ物を大切に、毎日、食事ができる事に感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



野菜やお米、麦などを作る人



鶏や牛などを育てる人



工場加工する人



献立をたてる栄養士



給食を作る調理員

八百屋さんやパン屋さんなどお店の人



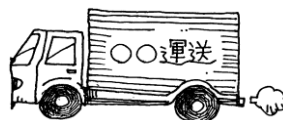
材料を運ぶ人



給食当番さん



後片付けをする人



給食を学校へ運ぶ人



給食当番さん



後片付けをする人

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、おたまた頭にのせるという意味があり、自分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることや意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



感謝の気持ちを込めて言えていますか？



食べる事は、生き物の命をいただき、いのちをつないでいくことです。食事が出来上がるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきますように。



（社）和食文化国民会議・制定

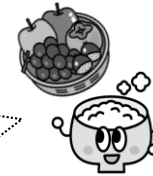
11月24日は「いい日本食の日」とかけて、「和食の日」です。23日は、お米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。「和食」が平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。単に、米を中心とした「日本食」だけではなく、季節ごと、地域ごとに自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた「食」に関する「暮らし」すべてを含めて「和食：日本人の伝統的な食文化」として世界から認められているのです。旬の食材を上手に取り入れた和食の良さを見直してみませんか。

日本の伝統的な発酵食品



長野県には、野沢菜漬けや、すんき漬けなどの漬物、信州みそ、お酒、ワイン、ヨーグルトなど様々な発酵食品があります。発酵食品で、健康長寿を目指す「発酵・長野県」の宣言をしています。

昼と夜の寒暖差が大きく日照時間の長い信州では、おいしいお米や果物が育ちます。高原では酪農が盛んなので、おいしい牛乳や乳製品もあります。冬の厳しい寒さを利用した、凍り豆腐や寒天づくりなどの先人たちから受け継がれてきた保存食の文化も大切にしていきたいですね。



スポーツには「食事」がカギ！

体を動かすためにはより多くのエネルギーが必要になります。スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習とともに色々な食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることが大切です。



「1日3食バランスよく」が基本です！

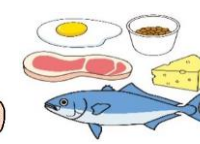


①エネルギー源となる主食「炭水化物」（ごはん、めん類）をしっかり食べよう！

エネルギー不足になると、力が出なく、体に負担がかかり、ケガをしやすくなります。

②「たんぱく質」で筋力アップ！カルシウムで骨を丈夫にしよう！

肉・魚・卵・大豆製品に多いです。成長期のお子さんに欠かせない栄養素です。



③「鉄分・ビタミンC」でスポーツ貧血を防ごう！

④疲労回復を早めるために、早めに入浴し、早く寝て「十分な睡眠時間」をとりましょう。



運動の前、運動中、運動した後は水分補給をしましょう！

