

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 | I類群-I kcal 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 | 脂質 油脂・種実 | 小 | 中 | |
| 1火 | コッパン | ○ | 白菜スープ 大入りドライカレー コーンサラダ | とりにく だいず ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ はくさい キャベツ レタス | エリンギ にんにく きゅうり コーン | コッパン じゃがいも ごめこ | ひまわりあぶら | 659 | 721 | |
| 2水 | ごはん | ○ | みそかきたま汁 ハンバーグオニオンソース 青菜のからし和え | こおりどうふ たまご みそ ハンバーグ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ はくさい にんにく きゅうり | えのきだけ ながねぎ キャベツ | ごめ おおむぎ さとう でんぶん | ひまわりあぶら | 316 | 700 | |
| 4金 | ごはん | ○ | なめこ汁 昆布あえ 肉キャバ | どうふ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし きゅうり | なめこ しょうが りんご だいこん | ごめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん | ひまわりあぶら | 592 | 665 | |
| 7月 | ごはん | ○ | 辛味豆腐汁 手作り肉しゅうまい 梅おかか和え | とりにく どうふ みそ ぶたにく えび かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり | もやし しょうが だいこん うめ | ごめ おおむぎ さとう でんぶん しゅうまいのかわ | ひまわりあぶら ごまあぶら | 585 | 646 | |
| 8火 | 食パン | ○ | 凍り豆腐のスープ 鶏肉のガーリック焼き 野菜たっぷりさつま芋サラダ | とりにく こおりどうふ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ もやし キャベツ コーン | えのきだけ はくさい きゅうり | しょくパン でんぶん さとう さつまいも | ごまあぶら いりごま ひまわりあぶら カエッパ マネー | 729 | 821 | |
| 9水 | ★いい歯の日 献立 ごはん | ○ | のっぺい汁 きびなごから揚げ 五目きんぴら | とりにく ちくわ きびなご ぶたにく さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | だいこん はくさい ごぼう | こんにゃく ながねぎ | ごめ おおむぎ さとう でんぶん さとう | ひまわりあぶら | 601 | 663 | |
| 10木 | ごはん | ○ | 煮込みおでん 厚焼き卵のあんかけ 香りとえ | さつまあげ ちくわ がんもどき たまごやき | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | だいこん キャベツ かぶ | こんにゃく きゅうり あおじそ | ごめ おおむぎ さとう でんぶん | | 590 | 654 | |
| 11金 | ★ひくシオ たすべジ献立 ごはん | ○ | 豚汁 さばのおろしダレかけ 磯香おひたし | ぶたにく どうふ みそ さば | ぎゅうにゅう のり | にんじん こまつな | ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ | たまねぎ こんにゃく しょうが もやし | ごめ おおむぎ じゃがいも | ひまわりあぶら | 617 | 686 | |
| 14月 | ごはん | ○ | みそけんちん汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 ごま酢和え | とりにく どうふ みそ ぶたにく こおりどうふ ツナ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん | ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ | だいこん ながねぎ もやし きゅうり | ごめ おおむぎ さとう でんぶん | ひまわりあぶら すりごま | 706 | 759 | |
| 15火 | コッパン | ○ | 秋野菜の和風クリームシチュー 青大豆のツナサラダ 中野市のりんご(シナノゴールド1/4個) | とりにく みそ あおだいず ツナ | ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム | にんじん こまつな | しょうが しめじ きゅうり | たまねぎ キャベツ りんご | コッパン さつまいも さとう | ひまわりあぶら | 704 | 784 | |
| 16水 | ごはん | ○ | きのこ汁 焼き鳥丼の具 和風サラダ | あぶらあげ みそ とりにく たまご かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ えのきだけ エリンギ かきのきだけ ながねぎ キャベツ | えのきだけ エリンギ えだまめ きゅうり | ごめ おおむぎ さとう みずあめ | ひまわりあぶら | 645 | 713 | |
| 17木 | ごはん | ○ | じゃがいものそぼろ煮 厚揚げの南蛮ダレかけ 糸寒天のサラダ | とりにく こおりどうふ あつあげ | ぎゅうにゅう かねてん わかめ | にんじん さやいんげん | しょうが こんにゃく キャベツ | たまねぎ ながねぎ きゅうり | ごめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん | ひまわりあぶら | 622 | 697 | |
| 18金 | ★食育の日献立 ごはん | ○ | すいとん汁 にじますのたつた揚げ 野菜のひき肉炒め | とりにく あぶらあげ みそ にじます ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん のざわなづけ | たまねぎ はくさい しょうが | だいこん ながねぎ しらたき | ごめ おおむぎ すいとん でんぶん さとう | ひまわりあぶら | 702 | 789 | |
| 21月 | ごはん | ○ | ツナと豆腐の中華煮 蒸しぎょうざ(2こ) もやしとコーンのサラダ | ツナ どうふ ぎょうざ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが ただのこ もやし きゅうり | たまねぎ ながねぎ コーン | ごめ おおむぎ さとう でんぶん | ひまわりあぶら | 631 | 713 | |
| 22火 | メロンパン | ○ | 春雨スープ 焼肉サラダ 中野市のりんご(サンふじ1/4個) | とりにく なるど ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ もやし しょうが キャベツ レタス | エリンギ ながねぎ にんにく きゅうり りんご | メロンパン はるさめ さとう | ひまわりあぶら | 714 | 778 | |
| 24木 | ★日野小 お楽しみ献立 ごはん | ○ | 秋野菜スープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 米粉のガトーショコラ | とりにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ はくさい にんにく | コーン しょうが きゅうり | ごめ おおむぎ でんぶん じゃがいも ガトーショコラ | ひまわりあぶら カエッパ マネー | 773 | 848 | |
| 25金 | ごはん | ○ | 秋色カレー 米粉マカロニサラダ みかん | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ | にんにく たまねぎ りんご コーン きゅうり | たまねぎ りんご キャベツ みかん | ごめ おおむぎ じゃがいも ごめマカロニ さとう | ひまわりあぶら | 667 | 735 | |
| 28月 | ごはん | ○ | 豆腐と油揚げのみそ汁 焼きししゃも(2尾) ひじきの煮物 | あぶらあげ どうふ みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ひじき | にんじん さやいんげん | たまねぎ ながねぎ | えのきだけ こんにゃく | ごめ おおむぎ さつまいも さとう | ひまわりあぶら | 621 | 689 | |
| 29火 | 米粉パン | ○ | せん切り野菜のスープ ミートボール ツナ 大根とツナのサラダ | とりにく ミートボール ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ エリンギ きゅうり | だいこん はくさい レモン | ごめパン さとう でんぶん | ひまわりあぶら | 631 | 706 | |
| 30水 | ごはん | ○ | じゃがいものうま煮 ちくわの磯辺揚げ(2こ) かぶの浅漬 | とりにく さつまあげ がんもどき ちくわ かつおぶし | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん さやいんげん | たけのこ かぶ きゅうり | こんにゃく キャベツ | ごめ おおむぎ じゃがいも さとう ごむぎこ でんぶん | ひまわりあぶら | 629 | 700 | |

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 11月16日(水)です。

※ ごはんは 大入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

給食では「地産地消」を推進しています!



「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



地産地消のいいところ

新鮮な旬の食材が食べられる




生産者の顔が見えるので安心感がある



食べ物を大切にすることが育つ



輸送距離が短くなり、環境に優しい



地域経済の活性化につながる



いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <h4>よくかんで食べよう</h4>  | <h4>おやつは時間や量を決めて食べよう</h4>  | <h4>甘い物はとり過ぎないようにしよう</h4>  | <h4>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</h4>  | <h4>食べた後は歯をみがこう</h4>  |
|--|---|---|--|---|




和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

| | |
|--|--|
| <h4>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</h4>  | <h4>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</h4>  |
| <h4>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</h4>  | <h4>4 正月などの年中行事との密接な関わり</h4>  |

和食のマナーをチェック!

| | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか? | <input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか? | <input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか? |
|  <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p> |  <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> |  <p>上の箸だけを動かして、下の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p> |

給食レシピ ~ 梅おなか和え ~ 11/7 (月)

- | ▼ 材料 (4人分) | ▼ 作り方 |
|---|--|
| 大根 200g きゅうり 1本 梅肉(梅干し) 小さじ2 砂糖 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/3 かつお節 小袋1パック | ① 大根はいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。 ※ 大根にふり塩をし、和える前に水気を絞っておくと水っぽくなりません。 ② ①を梅肉、調味料、かつお節であえる。 ※ 梅干を使う場合は種を取り、かるきざむ。 ※ 梅肉の塩気により、調味料の量を加減してください。 |



梅のすっぱさのもとはクエン酸で、疲労回復効果があります。