

11月

食育だより



校庭の木々が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じますね。収穫の秋、実りの秋、いろいろな食べ物がおいしい旬の時期を迎えます。給食でも秋を感じるメニューが登場しますよ。

「和食」のよさをしよう



ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されて10年がたちました。和食は四季折々の旬の食材を使い、栄養バランスがよいことなどが認められています。11月24日は「和食の日」です。今一度和食の良さを見直して、和食を食べる機会を増やしましょう。

○ 『まごわやさしい』

『まごわやさしい』という言葉を知っていますか？和食では『まごわやさしい』の食材を多く使用しています。これらの食品には不足しがちな食物繊維や、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。

- ま (まめ) … 豆類(大豆、あずきなど)
- ご (ごま) … 種実類(ごま、くるみ、アーモンドなど)
- わ (わかめ) … 海藻類(わかめ、こんぶなど)
- や (やさい) … 野菜類
- さ (さかな) … 魚介類
- し (しいたけ) … きのこと類(えのき、しめじなど)
- い (いも) … いも類(じゃがいも、さといもなど)

○ 一汁三菜

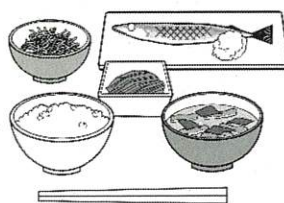
主食のごはんを中心に、汁物とおかずが3品の献立です。一汁三菜にすることで、食べる食品の数が増え、バランスのよい食事につながります。

おかず

主菜一品と副菜二品を組み合わせることでバランスの良い食事の目安になります。副菜が二品あることで、不足しやすい野菜をしっかりと食べることができます。

ごはん

粒のまま食べるので、体にゆるやかに消化・吸収されます。そのため、腹持ちが良く、間食による食べ過ぎを防ぐことができます。



汁もの

水分補給だけでなく、具をたくさん入れることで、おかずのひとつとし、おかずで足りない栄養素を補うことができます。

11月22日(金)は、『まごはやさしい』を取り入れた「和食給食」です。ご家庭でもぜひ和食のよさについてお話ししてみてくださいね。

給食レシピ

磯香あえ

「まごはやさしい」のうち4つが一度にとれるお手軽な一品ですよ。のりはカットされたものでもOK!

材料 (4人分)

- 小松菜…1束
- 人参…中1/4本
- えのき…1袋
- 板のり…1枚
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ2

作り方

- ① にんじんはせん切り、えのきはカットしてほぐしておく。のりは火で軽くあぶってパリッとさせておく。
 - ② にんじん、えのき、小松菜はゆでて水気をしぼっておく。
 - ③ ②に調味料をあわせて混ぜて、のりをもみほぐしながら入れてサッとあえてできあがり。
- ※ えのきをなめこやししいたけにかえてもおいしいですよ。



11月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

| 日 | 曜日 | 献立 | 赤の食べ物 | | みどりの食べ物 | | | | 黄の食べ物 | | エネルギー |
|---|----|---|--|----------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|-------------------------------|---------------------|-------|
| | | | ちにく・ほねになる | | 体のちょうしをととのえる | | | | ねつ・ちからになる | | タンパク質 |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 脂肪 | | |
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 ポークシュウマイ はりはり漬け 担々麺 | シュウマイ ぶた肉 みそ | 牛乳 | こまつな にんじん チンゲンサイ | きりぼし大根 ねぎ にんにく しょうが | コーン りょくとうもろこし | 米 さとう ラーメン | ごま油 油 ごま | 675 26.1 23.7 | |
| 4日(月) 文化の日 | | | | | | | | | | | |
| 5 | 火 | ごはん 牛乳 鮭のベーコン巻き ひじきのいり煮 大根とさつまいものみそ汁 | さけ みそ ベーコン さつまいも あつあげ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん にんじん | ごぼう だいごん えのきたけ ねぎ | こんにゃく | 米 しらたき さとう さつまいも | 油 ごま ごま油 | 639 29.8 21.9 | |
| 6 | 水 | ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ カレーうどん | ちくわ うすあげ 牛肉 | 牛乳 青のり粉 | こまつな にんじん | りょくとうもろこし しょうが たまねぎ ねぎ | | 米 てんぷら粉 さとう うどん | ごま 油 カレールウ | 724 26.2 22.0 | |
| 7 | 木 | クロックムッシュ 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ | ロースハム ツナ ぶた肉 だいす | 牛乳 チーズ | にんじん トマト パセリ | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | にんにく | 食パン ひよこ豆 コーン 米粉 | バター オリーブ油 デミグラスソース | 612 29.4 25.1 | |
| 8 | 金 | ごはん 牛乳 チーズ風味チキンカツ れんこんサラダ じゃがいものみそ汁 | とり肉 みそ ロースハム たまご うすあげ | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん | れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ | | 米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも | 油 卵なしマヨネーズ ごま | 667 29.0 23.0 | |
| 11日(月) 土曜参観代休 | | | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | 五目チャーハン 牛乳 あげ大豆とじゃがいもの磯和え 中華たまごスープ みかん | ぶた肉 だいす とり肉 たまご | 牛乳 青のり粉 しらすばし | にんじん 青ピーマン こまつな | たまねぎ ぶなしめじ みかん | | 米 麦 じゃがいも さとう かたくり粉 | ごま油 油 | 627 29.1 21.8 | |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ 切り干しだいごんの中華漬物 麻婆豆腐 | ロースハム ぶた肉 大豆ミート きぬごし豆腐 | 牛乳 子持ちししゃも こんぶ | こまつな にんじん | きりぼし大根 しょうが にんにく たまねぎ | たけのこ 干しいたけ ねぎ | 米 さとう てんぷら粉 パン粉 かたくり粉 | ごま 油 | 665 29.1 22.5 | |
| 14 | 木 | 麦ごはん 牛乳 カレーライス フルフルゼリー | 牛肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 | パイン缶 もも缶 りんご | 米 麦 さとう こむぎ粉 じゃがいも ゼリー | 油 バター カレールウ | 734 19.4 21.4 | |
| 白山めぐみん給食「ブロッコリー」…春と秋に白山市でブロッコリーが育っています。秋のブロッコリーは、甘みが強いのが特徴です。 | | | | | | | | | | | |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 白山汁 | とり肉 みそ ベーコン ぶた肉 あつあげ | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん | キャベツ たまねぎ はくさい なめこ | ねぎ こんにゃく | 米 さとう 水あめ かたくり粉 | 油 | 661 31.6 26.3 | |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ 八宝菜 | ロースハム ぶた肉 あさり うすらたまご するめいか | 牛乳 | にんじん | りょくとうもろこし きゅうり しょうが たまねぎ | 干しいたけ たけのこ はくさい | 米 はるまき さとう かたくり粉 | 油 ごま油 | 684 25.4 27.5 | |
| ジオパーク給食「韓国」…韓国の清州島(チェジュ)は火山活動でできた島そのものがジオパークに認定されています。 | | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | 麦ごはん 牛乳 ブルコギ丼 ミヨック(わかめスープ) 柿 | 牛肉 ぶた肉 | 牛乳 わかめ | にんじん にら | にんにく たまねぎ りょくとうもろこし にんにく | えのきたけ ねぎ 甘がき | 米 麦 かたくり粉 さとう | ごま油 油 ごま | 575 22.8 20.3 | |
| 20 | 水 | わかめごはん 牛乳 鶏のたつた揚げ ごま和え めった汁 | とり肉 ぶた肉 みそ | 牛乳 わかめ | こまつな にんじん | しょうが キャベツ だいごん はくさい | ねぎ | 米 麦 かたくり粉 さとう さつまいも | 油 ごま | 662 26.6 25.0 | |
| 21 | 木 | ごはん 牛乳 ポークチャップ コールスローサラダ クラムチャウダー | ぶた肉 ベーコン あさり | 牛乳 | トマト にんじん パセリ | にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ | きゅうり コーン | 米 さとう こむぎ粉 米粉 じゃがいも | 油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ バター | 753 29.3 31.9 | |
| 11月24日は「和食の日」…和食は今から11年前にユネスコ無形文化財に指定されました。今日は「まごわやさしい」が全部入った給食です | | | | | | | | | | | |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 | ホキ みそ うすあげ さつまいも きぬごし豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん パセリ | たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく | | 米 さとう かたくり粉 じゃがいも | 卵なしマヨネーズ ごま | 623 26.9 21.4 | |
| 絵本の料理「ほうれんそうカレーききいっばつ」…食品ロスについても学べる絵本です。給食ではバターチキンカレーが登場します。 | | | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | 麦ごはん 牛乳 バターチキンカレー フルーツラッシュ | とり肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 | パイン缶 もも缶 | 米 麦 さとう じゃがいも こむぎ粉 | 油 バター 生クリーム | 671 24.9 19.7 | |
| 26 | 火 | ごはん 牛乳 手作りハンバーグ ハムサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 | 牛肉 ぶた肉 あつあげ みそ 大豆ミート 大豆 ロースハム | 牛乳 | ブロッコリー にんじん こまつな | キャベツ たまねぎ だいごん | | 米 パン粉 さとう マカロニ | 卵なしマヨネーズ | 671 29.0 26.9 | |
| 27 | 水 | チーズ蒸しパン 牛乳 ミートスパゲティ たまごスープ かぼちゃプリン | ぶた肉 牛肉 とり肉 大豆ミート たまご | 牛乳 チーズ | トマト パセリ にんじん こまつな | にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ | きゅうり コーン | 米 さとう コッペパン スパゲティ かたくり粉 デザート | 油 デミグラスソース 油 | 702 33.7 28.2 | |
| 28 | 木 | ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 昆布和え 肉じゃが | いわし 牛肉 | 牛乳 青のり粉 こんぶ | にんじん いんげん | きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ | こんにゃく | 米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも | 油 ごま | 602 23.9 18.2 | |
| 29 | 金 | こぎつねごはん 牛乳 チキン南蛮 タルタルソース ミニトマト 里芋と白菜のみそ汁 | うすあげ とり肉 みそ たまご うすあげ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん パセリ ミニトマト | たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ | えだまめ | 米 麦 さといも こむぎ粉 てんぷら粉 | 油 卵なしマヨネーズ | 672 31.7 26.3 | |