

11月

給食だより



秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時期は、食べ物が豊富な上に、おいしく感じる時です。旬の食べ物をしっかり食べて、かぜや病気に負けないからだを作りましょう。

日本型食生活で健康に！

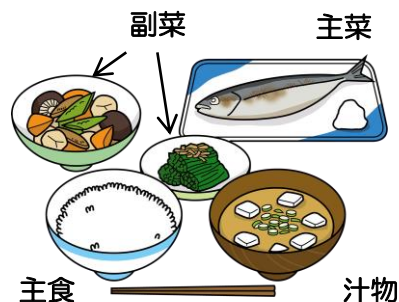
『日本型食生活』とは、ごはん(主食)を中心に、3つのおかず(主菜、副菜2つ)と汁物を組み合わせた『一汁三菜』の食事のことです。この食事形式が、日本を「長寿国」に位置づけた要因の一つとされています。11月24日は「和食の日」に制定されています。この機会に和食のよさを見直してみましょう。

<主食>炭水化物が多く含まれ、体を動かすために必要なエネルギー源になります。

<主菜>魚や肉、たまご、大豆製品を使った料理で、主にタンパク質源としてからだをつくります。

<副菜2つ>野菜やきのこ、海そうなどを使った料理で、病気や便秘などを予防してくれるビタミン・ミネラルなどがとれます。

<汁物>主菜、副菜で不足している栄養や水分を補います。



～ごはん食のルビところ～

1. どんなおかずとも

合わせられる

主食がパンや麺類の時よりも、ごはんに合うおかずの種類が豊富にあるので、主菜や副菜の組み合わせを楽しめます。

2. 塩分量を減らすことができる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけです。摂取する塩分や添加物は、おかずに入っている量だけになります。
(パンや麺には塩分が入っています。)

3. 食文化を伝えられる

ごはんを中心とすることで、郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。



*** 工夫次第でメニューが広がる ***

『日本型』=『和食』というわけではありません。

右の表のように洋風や中華風のおかずで組み合わせでも「日本型」にできます。白ごはんには様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになりますよ。



| | 洋風献立例 | 中華風献立例 |
|----|-------------|----------|
| 主食 | 白ごはん | |
| 主菜 | ハンバーグ | マーボー豆腐 |
| 副菜 | 粉ふき芋・きのこマリネ | ナムル・野菜炒め |
| 汁物 | コンソメスープ | わかめスープ |

和食の副菜 給食レシピ

白あえ

材料 【4人分】

| | | | | |
|--------|------|---|--------|-------|
| ・木綿豆腐 | 1/2丁 | A | 椎茸の戻し汁 | 150ml |
| ・干し椎茸 | 2個 | | しょうゆ | 小さじ2 |
| ・にんじん | 1/4本 | | 料理酒 | 小さじ2 |
| ・ほうれん草 | 1/3わ | | 砂糖 | 小さじ2 |
| ・白菜 | 1枚 | | 砂糖 | 大さじ1 |
| ・白いりごま | 大さじ2 | | しょうゆ | 小さじ1 |
| | | | 塩 | 少々 |

作り方

- 豆腐は重しなどをして水切りをする。
 - にんじんと水で戻した椎茸は、せん切りにして鍋に入れ、Aの調味料とともに煮る。
 - ほうれん草と白菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
 - すりばちで、白いりごまを半分程度すり、豆腐と調味料を加えて豆腐をつぶしながら、よく混ぜる。
- *すりばちが無い時は、ごまは包丁で刻み、豆腐は厚手の袋などに入れてめん棒でつぶす
- 水気を切った野菜と③を合わせでできあがり。

食材は、ゴボウやしめじ、いんげんなどを入れてもおいしいです！
副菜の一品として加えてみてくださいね♪



11月 学校給食献立表

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 体をつくる | 黄の食品 熱や力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 1食当たりの栄養価 | | | |
|----|---|--------------------|----|--|--|---|---|-------------|----------|-------|--|
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | |
| 1 | 木 | ごはん | | ぶたにくのオイスターソースいため てづくりすいとんじる | ぎゅうにゅう、ぶたにく、き ぬどうふ、とりにく、うすあ げ、 | ごはん、あぶら、でんぶ ん、ごま、しらたまこ、 | にんにく、しょうが、たまねぎ、エ リンギ、にんじん、たけのこ、ピー マン、はくさい、ねぎ、 | 581 | 22.8 | 16.8 | |
| 2 | 金 | むぎめ し | | ぎゅうにくとどんぶり だいがくいも れんこんのみそじる | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 みそ、 | むぎごはん、さとう、さつ まいも、あぶら、みずあ め、でんぶん、ごま、 | たまねぎ、ねぎ、だいこん、にんじ ん、れんこん、えのき、 | 652 | 20.2 | 17.7 | |
| 5 | 月 | わかめ ごはん | | さけのマヨネーズグラタン ブロッコリーサラダ はくさいのみそじる | ぎゅうにゅう、さけ、チー ズ、うすあげ、みそ、 | わかめごはん、マヨネー ズ、さとう、ごま、ごまあ ぶら、 | たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、はくさい、な めこ、ねぎ、 | 644 | 26.5 | 23.7 | |
| 6 | 火 | ごはん | | ユーリンチー やさいのちゅうか炒め ビーフンスープ | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶ たにく、 | ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、ビーフン、 | ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、ほししい たけ、にら、チンゲンサイ、もやし、 | 612 | 21.9 | 20.6 | |
| 7 | 水 | はいが パンズ | | てりやきチキン そえやさい えびいりスープスパゲッティ | ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、えび、しろいんげ んまめ、なまクリーム、 | はいがパン、さとう、みず あめ、でんぶん、オリーブ オイル、スパゲッティ、こ めこ、バター、 | しょうが、キャベツ、ピーマン、に んじん、たまねぎ、エリンギ、パセ リ、 | 682 | 30.5 | 26.3 | |
| 8 | 木 | ごはん | | ポークシューマイ ナムル はっぼうさい | ぎゅうにゅう、ポークシュー マイ、ぶたにく、 | ごはん、さとう、あぶら、 でんぶん、 | もやし、にんじん、きゅうり、にん にく、しょうが、はくさい、たまね ぎ、たけのこ、きくらげ、 | 579 | 20.0 | 17.7 | |
| 9 | 金 | ごはん | | あじのこうみあげ とりごぼういため かきたまじる | ぎゅうにゅう、あじ、とりに く、きぬどうふ、たまご、 | ごはん、こめこ、でんぶ ん、あぶら、さとう、 | しょうが、にんにく、ごぼう、にん じん、さやいんげん、えのき、ほう れんそう、 | 595 | 27.5 | 18.1 | |
| 12 | 月 | ごはん | | ホキのいろづけやき こまつなのいそかあえ こんさいのごまみそじる | ぎゅうにゅう、ホキ、のり、 うすあげ、みそ、 | ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、みずあめ、で んぶん、さとう、さつまい も、ごま、 | こまつな、キャベツ、にんじん、ご ぼう、だいこん、にんじん、はくさ い、ねぎ、 | 593 | 22.0 | 16.8 | |
| 13 | 火 | ごはん ばーがー | | やさしいため カレーうどん | ぎゅうにゅう、ウインナー、 ぶたにく、 | ごはんバーガー、あぶら、 こめうどん、カレ ルー、 | もやし、にんじん、コーン、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 | 678 | 21.9 | 17.0 | |
| 14 | 水 | まめパ ン | | ミートボールのトマトソースからめ コンソメスープ どうぶつチーズ | ぎゅうにゅう、ミートボ ール、ベーコン、チーズ | まめパン、あぶら、さと う、でんぶん、じゃがい も、 | たまねぎ、にんじん、トマト、ピー マン、きピーマン、あかピーマン、 キャベツ、コーン、 | 645 | 25.5 | 23.9 | |
| 15 | 木 | くりいり きのここ はん | | こまつなのソテー あざりのみそじる ヨーグルト | ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、あざり、きぬどう ふ、わかめ、みそ、ヨーグル ト、 | むぎごはん、くり、あぶ ら、 | まいたけ、しめじ、にんじん、えだ まめ、こまつな、キャベツ、たまね ぎ、 | 586 | 23.2 | 15.3 | |
| 16 | 金 | ごはん | | がすえびのからあげ はくさいのあますあえ うずらたまごいりおでん みかん | ぎゅうにゅう、がすえびから あげ、こんぶ、あつあげ、ち くわ、うずらたまご、こん ぶ、 | ごはん、あぶら、さとう、 さといも、 | はくさい、もやし、にんじん、だい こん、みかん、 | 647 | 24.3 | 21.1 | |
| 19 | 月 | ごはん | | ぶたにくのくわやき ごもくにまめ とんじる | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、ひじき、さつまあげ、 ぶたにく、みそ、 | ごはん、さとう、みずあ め、でんぶん、あぶら、さ つまいも、 | たけのこ、にんじん、だいこん、ご ぼう、はくさい、ねぎ、 | 653 | 27.4 | 21.7 | |
| 20 | 火 | ごはん | | とりにくとれんこんのくろすいため ミニトマト コーンかきたまスープ | ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、きぬどうふ、たま ご、 | ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、 | れんこん、しょうが、ピーマン、に んじん、たまねぎ、たけのこ、しい たけ、ミニトマト、たまねぎ、コー ン、チンゲンサイ、 | 659 | 24.1 | 22.4 | |
| 21 | 水 | ミルク ロール | | さけのムニエル レモンソース コースローサラダ ポークビーンズ | ぎゅうにゅう、さけ、ぶたに く、だいず、 | ミルクロール、さとう、パ ター、でんぶん、あぶら、 さとう、じゃがいも、デミ グラスソース、 | レモン、キャベツ、にんじん、きゅ うり、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、トマト、 | 602 | 31.1 | 18.6 | |
| 22 | 木 | むぎめ し | | キーマカレー あきのフルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう、ぶたにく、レ ンズまめ、ヨーグルト、 | むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、カレールー、ナタ デココ、 | にんにく、しょうが、セロリー、た まねぎ、にんじん、ピーマン、トマ ト、かき、パイナップル、もも、 | 715 | 23.0 | 19.8 | |
| 23 | 金 | 勤労感謝の日 | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | なかじま なごはん | | やきにくサラダ とうふともすくのちゅうかスープ プリン | ぎゅうにゅう、ぶたにく、き ぬどうふ、もすく、かまぼ こ、やきプリン | ごはん、なかじまな、さと う、ごまあぶら、 | きりほしだいこん、キャベツ、きゅ うり、にんじん、もやし、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、 | 635 | 24.6 | 17.9 | |
| 27 | 火 | ごはん | | さばのしおこうじやき しらあえ だいこんのそぼろに | ぎゅうにゅう、さば、うすあ げ、とうふ、ぶたにく、 | ごはん、さとう、 | ほうれんそう、もやし、にんじん、 ほししいたけ、だいこん、さやいん げん、 | 603 | 26.9 | 19.8 | |
| 28 | 水 | こめこ パン | | オムレツのクリームソースがけ にんじんグラッセ かぶのスープに | ぎゅうにゅう、オムレツ、 ベーコン、なまクリーム、と りにく、 | こめこパン、こめこ、パ ター、さとう、じゃがい も、 | エリンギ、マッシュルーム、たまね ぎ、にんじん、コーン、にんじん、 かぶ、 | 610 | 27.1 | 21.2 | |
| 29 | 木 | すしめ し | | てまぎすし (ウインナー、たまご、 きゅうり、ツナマヨ) さわにわん シシヤモフライ みそきんぴら じゃがいもととりにくのうまに | ぎゅうにゅう、のり、ウイン ナー、たまごやき、ぶたに く、 | すしめし、すりごま、マヨ ネーズ、 | きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、 ほししいたけ、にんじん、たけの こ、えのき、みつば、 | 633 | 22.2 | 22.8 | |
| 30 | 金 | ごはん | | シシヤモフライ みそきんぴら じゃがいもととりにくのうまに | ぎゅうにゅう、ししやもフラ イ、さつまあげ、みそ、とりに く、あつあげ、 | ごはん、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも、でんぶ ん、 | れんこん、にんじん、しょうが、た まねぎ、さやいんげん、 | 709 | 27.1 | 22.5 | |