

# 11月

# 給食だより



秋が深まり、校庭の木々も色づいてきました。今月23日は勤労感謝の日です。わたしたちは生産者や料理を作ってくれる人たちなど、いろいろな人たちのおかげで毎日食事をすることができます。そのことを忘れずに感謝の気持ちをもって食べ物をいただきましょう。

## 感謝の気持ちでいただきます！

### 命をいただいています

わたしたちが食べているものは、どれも命があったものばかりです。他の命をいただくことによってわたしたちは生きています。苦手な食べ物があっても、一口だけでも食べる努力をしてみましょう。



### 食事にかかわっている人たち

わたしたちが毎日食べている食事には、農業・漁業・畜産業の仕事をしている人や配送をしたり食事をつくったりする人など、たくさんの人たちがかわっています。そのうちのどれかが欠けても、食事をすることはできません。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



## 11月24日は「和食」の日

日本の秋は多くの食材を収穫できる「実り」の季節です。多くの恵みをもたらしてくれるこの季節に、和食文化の大切さを再認識し、伝えていきたいという願いを込めて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定されました。

「和食」は栄養バランスに優れた世界に誇るべき食文化です。食の欧米化が進み、油が多く味の濃い食事になりがちな現代ですが、体にとっても良い、優しい味わいの「和食」をもう一度見つめ直してみませんか。



給食  
レシピより

だしがきいた優しい

## 沢煮椀



### \*材料\* 【4人分】

- 豚ロース薄切り肉 100g ・水 600cc
- ごぼう 中1/3本 ・だしつゆ 小さじ2
- にんじん 中1/4本 ・料理酒 大さじ1
- たけのこ水煮 1/3個 ・しょうゆ 大さじ1.5
- つきこんにゃく 80g ・塩 ひとつまみ
- えのきたけ 40g ・こしょう ひとつまみ
- みつば 10g

### \*作り方\*

- ①つきこんにゃくは塩もみしてさっとゆでる。
- ②ごぼうはよく洗い、4cmほどの細切りにして水にさらす。にんじん、たけのこも4cmほどの細切り、えのきたけも4cmほどに切る。豚肉も細切りにする。
- ③鍋に水、だしつゆ、料理酒を入れて火にかけ、沸騰したら、豚肉をほぐして入れる。ごぼう、にんじんを加えてアクをとって、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④たけのこ、つきこんにゃく、えのきたけを加えて、しょうゆ、塩、こしょうを入れてしばらく煮る。味をととのえ、みつばをちらして火をとめる。

※給食ではだしつゆではなく、かつお節からとったダシを使用しています。

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	水	チーズクッパ		チキンのピリからトマトソース れんこんソテー ベーコンスープ	ぎゅうにゅう、 とりにく、ベーコン	チーズクッパ、 でんぷん、あぶら、 オリーブオイル、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマト、 ピーマン、れんこん、コーン、 にんじん、キャベツ、えのき	641	28.6	25.8
2	木	むぎめし		もりのハヤシライス かぶとかきのサラダ	ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 レンズまめ	むぎごはん、 じゃがいも、ハヤシルウ デミグラスソース、 ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、マッシュルーム、 まいたけ、かき、かぶ、 きゅうり	628	20.6	16.5
3	金	文化の日								
6	月	ごはん		ぎゅう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、 ぎゅうにく、 きぬどうぶ、ぶたにく	ごはん、あぶら、 しらたまこ、 でんぷん、こめこ	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	576	23.2	15.0
7	火	ごはん		さんみゆき しめじあえ カレーうどん オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、 さつまあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、 ごまあぶら、 あぶら、カレールウ、 オレンジゼリー	しょうが、ねぎ、にんにく、 しめじ、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん	605	22.7	15.8
8	水	キャロットパン		シンジャーポーク ごぼうサラダ きりぼしだいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ベーコン	キャロットパン、 バター、さとう、 マヨネーズ、 でんぷん、ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、 ごぼう、にんじん、えだまめ、 きりぼしだいこん、 キャベツ、パセリ	682	27.0	32.6
9	木	わかめごはん		わかさぎフリッター もやしのごまあえ おでん	ぎゅうにゅう、 わかさぎフリッター、 あつあげ、こんぶ うずらたまこ	わかめごはん、 あぶら、さとう、 ごま、さといも	もやし、きゅうり、 にんじん、だいこん	679	23.6	25.1
10	金	にくみそどんぶり		はるさめスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、 ベーコン、きぬどうぶ	ごはん、ごま、 さとう、ごまあぶら、 はるさめ	たけのこ、たまねぎ、にんにく、 しょうが、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、こまつな、 しめじ、えのき	610	23.5	20.5
13	月	ごはん		いかのてんぷら ねぎソース なめたけあえ がゆに	ぎゅうにゅう、 いかのてんぷら、 とりにく	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、 さといも	ねぎ、キャベツ、にんじん、 なめたけ、れんこん、 ほししいたけ、たけのこ、 いんげん	604	22.5	18.4
14	火	すしめし		てまきずし (ウインナー、たまご、 きゅうり、ツナマヨ) こんさいごまじる しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう、のり、 ウインナー、たまご、 ツナ、うすあげ、みそ	すしめし、ごま、 マヨネーズ、 さつまいも	きゅうり、ほうれんそう、 ごぼう、だいこん、ねぎ、 にんじん、はくさい	715	23.5	28.4
15	水	はいがパンズ		しろみざかなフライ タルタルサラダ かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう、 ホキ、たまご、 ベーコン	はいがパン、 ごまごこ、パンこ、 マヨネーズ、バター なまクリーム	キャベツ、コーン、かぼちゃ、 たまねぎ、パセリ	721	29.2	30.5
16	木	きのこごはん		たくわんあえ とうふのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、 とりにく、うすあげ、 もめんどうぶ、みそ、 ヨーグルト	さくらごはん	まいたけ、にんじん、えだまめ、 キャベツ、たまねぎ、たくあん、 こまつな	579	21.7	14.9
17	金	ごはん		だいずとごまかなのごまからめ ぶただいこん みかん	ぎゅうにゅう、 だいず、かえりほし、 こんぶ、ぶたにく、 のり	ごはん、でんぷん、 あぶら、ごま、 さとう、みずあめ	えだまめ、にんじん、だいこん、 いんげん、みかん	661	27.1	18.4
20	月	ごはん		ぶたにくのくわやき はくさいのおひたし なまあげのそぼろに	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、なまあげ、 とりにく	ごはん、みずあめ、 さとう、ごま、 でんぷん	しょうが、はくさい、にんじん、 ほうれんそう、だいこん、 いんげん	643	27.6	23.2
21	火	ごはん		とりにくとれんこんのくろすいため あさりとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、 とりにく、あさり、 たまご、わかめ	ごはん、でんぷん、 ごまごこ、あぶら、 さとう	れんこん、しょうが、ピーマン、 あかピーマン、きピーマン、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほししいたけ、たけのこ	587	24.9	16.6
22	水	ミルクロール		さけのこうそうやき キャベツのソテー さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう、さけ、 ぶたにく、 ウインナー	ミルクロール、 オリーブオイル、 さつまいも、 こめこ、バター	にんにく、パセリ、キャベツ、 バジル、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、しめじ	616	28.8	20.6
23	木	勤労感謝の日								
24	金	むぎめし		いろいろまめのキーマカレー あきのフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 いんげんまめ、 レンズまめ、ヨーグルト	むぎごはん、 あぶら、カレールウ、 ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、トマト、 かき、パイン、もも	725	23.4	20.5
27	月	ごはん		ポークシューマイ ナムル みそラーメン	ぎゅうにゅう、 ポークシューマイ、 ぶたにく、みそ、 あかみそ	ごはん、さとう、 ごま、ごまあぶら、 ちゅうかめん	もやし、にんじん、コーン、 ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、 にんにく、たまねぎ、しょうが	635	22.4	19.0
28	火	ごはん		ほっけのいろづけ ごもくにまめ とりやさしいじる 味かつおふりかけ	ぎゅうにゅう、 ほっけ、だいず、 さつまあげ、とりにく、 やきどうぶ、みそ	ごはん、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、はくさい、 えのき、にんにく、ねぎ	599	31.4	16.7
29	水	こめこパン		オムレツ きのこパンネ ポトフ	ぎゅうにゅう、 ウインナー、 オムレツ	こめこパン、 パンネ、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 マッシュルーム、セロリー、 まいたけ、にんじん、いんげん、 キャベツ、だいこん	652	27.7	22.8
30	木	ごはん		さばのねぎみそやき こまつなとうすあげのびたし さわにわん かえでのみ	ぎゅうにゅう、 さば、みそ、あかみそ、 うすあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、 ごま	しょうが、こまつな、しめじ、 ごぼう、にんじん、たけのこ、 えのき、みつば、ねぎ	684	27.3	24.7