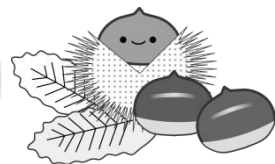




給食だより



日本人に足りない栄養素のひとつに食物繊維^{せんい}があります。食物繊維のはたらきやとり方のコツを知り、積極的に食事に取り入れていきましょう。

食物繊維について知ろう！

食物繊維には大きく分けて、水に溶けにくい不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があります。それぞれの特性や多く含まれる食品について知みましょう。



不溶性食物繊維

●多く含む食品

きのこ

根菜

葉野菜

大豆



●特性・はたらき

- ・保水性があり、腸の中で大きく膨らむ
- ・腸を刺激して、便通を良くする
- ・噛む回数を増やして、歯やあごを丈夫にする
- ・腸内の善玉菌を増やし、おなかの調子を整える

水溶性食物繊維

●多く含む食品

果物

いも類

海藻



●特性・はたらき

- ・粘着性があり、腸の中をゆっくり移動する
- ・腸内で脂質を吸着して、血清コレステロール値の上昇を抑える
- ・糖の吸収をおだやかにする

日本型食生活で食物繊維をとみましょう♪

現代は食の欧米化により、食物繊維の摂取量が60年前の半分程度にまで減っているという調査があります。日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉、海藻、豆類、きのこなどの様々なおかずを組み合わせる食生活のことで、不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよくとることができます。



給食
レシピより

きんぴらごぼう

食物繊維
たっぷり♪

材料 【4人分】

・つきこんにやく	1/2 袋	・サラダ油	小さじ1
・ごぼう	1本	・砂糖	小さじ2
・にんじん	中1/4本	・しょうゆ	大さじ1
・さつまあげ	2枚	・みりん	小さじ1
・さやいんげん	3本	・ごま油	小さじ1
・白ごま	大さじ1		

作り方

- ①つきこんにやくは塩もみしてさつとゆでる。さやいんげんは塩水でゆでて、3cmのななめ切りにする。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは細切り、さつま揚げは熱湯をかけて油抜きをし、約7mm幅に切る。
- ③サラダ油をひいたフライパンにごぼう、にんじんを入れて炒め、火が通ったらつきこんにやく、さつまあげ、調味料を加えてさらに炒める。
- ④白ごま、さやいんげんを加えて味をととのえ、火を止めたら香りづけにごま油を加える。

平成28年 11月分給食こんだて表

根上中学校

日 曜	こ ン ダ テ 名	1人1日 (kcal)	血や肉や骨を作る食品 (赤のグループ)	体の調子を整える食品 (緑のグループ)	熱や力のもとになる食品 (黄のグループ)
1 火	・ミルク食パン・いちごジャム ・ポテトサラダ・ポークビーンズ	861	牛乳、豚肉、大豆、生クリーム	人参、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、 トマト缶	ミルク食パン、ストロベリージャム、 じゃがいも、マヨネーズ、インゲン豆、 ジャガイモ、マカロニ、米油、小麦粉、バター
2 水	・ごはん・ショールンポー ・わかめの中華和え・担担麺	827	牛乳、ショールンポー、わかめ、豚ひき肉、大豆シソ	きゅうり、人参、にんにく、ねぎ、生 姜、もやし、チンゲンサイ、きくらげ	白飯、さとう、ごま油、中華 麺、ごま
4 金	・手巻き寿司(ウインナー、すし棒卵、きゅうり、 ツナほうれん草)・めった汁	843	牛乳、手巻きのり、ポークウ ィンナー、すし棒卵、ツナ、 豚肉、味噌	きゅうり、ほうれん草、人参、大根、 ごぼう、ねぎ	すしご飯、すりごま、マヨネー ズ、さつまいも
5 土	・森のハヤシライス・柿入りフルーツヨーグルト	822	牛乳、豚肉、牛乳、ヨーグル ト	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、マ カロニ、まいたけ、リンゴ、柿、パイ ナップ、黄桃	麦ご飯、米油、じゃがいも、レ ンズ豆、ブルーベリー
8 火	・ミルクロール・オムレツ ・きのこペンネ・秋の香りシチュー	802	牛乳、ブレンディ、鶏肉、生 クリーム	にんにく、玉ねぎ、しめじ、エリン ギ、まいたけ、トマト缶、人参、白菜	ミルクロール、ペンネ、オリー ブ油、さつまいも、米油、白い んげんビュレ、米粉、バター
9 水	・十六穀ごはん・豚肉のくわ焼き ・ごぼうのごまマヨサラダ・わかめのみそ汁	874	牛乳、くわ肉、わかめ、薄揚げ、 絹ごし豆腐、味噌	ごぼう、きゅうり、人参、えのき、玉 ねぎ	白飯、黒米、赤米、きび、麦、 片栗粉、小麦粉、大豆油、さ とう、ごま、マヨネーズ
10 木	・ごはん・さんまの塩焼き ・ごまみそ和え・大根のそぼろ煮	794	牛乳、サンマ、もろみみそ、 鶏肉	小松菜、白菜、人参、大根、生姜、こ んにゃく、さやいんげん	白飯、ごま、さとう、里芋
11 金	・ごはん・えび揚げギョーザ ・切り干し大根のナムル・八宝菜	782	牛乳、えび揚げ餃子、豚肉、 あさり、うずら卵	切り干し大根、人参、きゅうり、生 姜、玉ねぎ、ねぎ、白菜、生しいたけ	白飯、大豆油、さとう、ごま 油、ごま、米油、片栗粉
14 月	・ごはん・めぎすの唐揚げ ・しめじ和え・おでん・ヨーグルト	761	牛乳、めぎす、厚揚げ、豚 肉、昆布、ヨーグルト	しめじ、生姜、小松菜、人参、大根、 こんにゃく	白飯、片栗粉、大豆油、さ とう、里芋
15 火	・米粉パン・鶏肉のトマトソース ・れんこんと卵のサラダ・スープ煮・みかん	837	牛乳、鶏肉、鶏卵、ベー コン	にんにく、玉ねぎ、トマト缶、れん こん、ブロッコリー、人参、キャベツ、 みかん	米粉パン、オリーブ油、マヨ ネーズ、さとう、すりごま、 じゃがいも
16 水	・ごはん・さばの塩焼焼き ・大豆の磯煮・根菜のごま汁	808	牛乳、鯖、大豆、ひじき、さ つま揚げ、薄揚げ、味噌	さやいんげん、人参、こんにゃく、大 根、ごぼう、生しいたけ、ねぎ	白飯、さとう、ごま油、里芋、 ごま
17 木	・ごはん・豚肉の生姜焼き ・きんぴらごぼう・もずくと青菜のみそ汁	791	牛乳、豚肉、さつま揚げ、絹 ごし豆腐、もずく、味噌、大 豆ペースト	生姜、こんにゃく、さやいんげん、人 参、ごぼう、小松菜、大根	白飯、さとう、片栗粉、水飴、 米油、さとう、ごま油、ごま
18 金	・わかめごはん・ふくらぎとれんこんの黒酢炒め ・白菜のかき玉スープ・果物(りんご)	829	牛乳、ふくらぎ角切、鶏卵	れんこん、生姜、黄ピーマン、ピー マン、人参、玉ねぎ、きくらげ、白菜、 だけのご飯、ねぎ、りんご	わかめご飯、大豆油、米油、さ とう、片栗粉、ごま油
21 月	・秋野菜カレー・柿とかぶのサラダ	799	牛乳、豚肉、サイコロチーズ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめ じ、エリンギ、トマト缶、柿、かぶ、 きゅうり	麦ご飯、米油、じゃがいも、レ ンズ豆、さつまいも
22 火	・ごはんバーガー・大豆かき揚げ ・たくわん漬け・かき揚げうどん	898	牛乳、大豆と茎わかめのかき 揚げ、鶏肉、焼き蒲鉾	キャベツ、きゅうり、大根漬け、玉ね ぎ、しめじ、人参、ねぎ	ごはんば〜が(肉しぐれ)、大 豆油、うどん、さとう
24 木	・ごはん・鮭の幽庵焼き・磯香和え・豚大根	776	牛乳、鮭、焼のり、豚バラ肉	ゆず、ほうれん草、もやし、にんに く、生姜、大根、こんにゃく、人参、 さやいんげん	白飯、さとう、里芋
25 金	・ごはん・春巻き・春雨サラダ・ジャージャー豆腐	884	牛乳、春巻、厚揚げ、豚肉、 赤みそ	きゅうり、もやし、人参、生姜、にん にく、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ、チ ンゲンサイ	白飯、大豆油、緑豆はるさめ、 さとう、ごま油、米油、片栗粉
28 月	・きのこごはん ・はちみつポテト・小松菜と卵のみそ汁	862	牛乳、鶏肉、薄揚げ、ひじ き、木綿豆腐、鶏卵、味噌	干しいたけ、まいたけ、しめじ、人 参、玉ねぎ、小松菜	さくら飯、さつまいも、大豆 油、はちみつ、水飴、片栗粉
29 火	・セレクトサンド[チキン竜田/エビカツ] ・胚芽パンズ・ケチャップ・添え野菜・根菜のポトフ	795	牛乳、[鶏肉/エビカツ]、 ベーコン	にんにく、生姜、キャベツ、人参、大 根、ごぼう、しめじ	胚芽パンズ、片栗粉、大豆油、 じゃがいも
30 水	・ごはん・ほっけの色づけ ・はりはり漬け・炊き合わせ	763	牛乳、ほっけ、塩昆布、豚 肉、厚揚げ	生姜、切り干し大根、きゅうり、人 参、生しいたけ、こんにゃく、さやい んげん	白飯、さとう、水飴、片栗粉、 ごま、じゃがいも、ごま油

今月の栄養価 (1食あたり平均)	1人1日 (kcal)	820	たんぱく質 (g)	30.9	脂肪 (g)	24.2	加糖 (mg)	381	鉄 (mg)	3.8	ナトリウム(mg) (食塩相当量)	1051 (2.7)
---------------------	----------------	-----	--------------	------	-----------	------	------------	-----	-----------	-----	----------------------	---------------

・牛乳は毎日つきます。 ・ は、よくかむための献立です。