



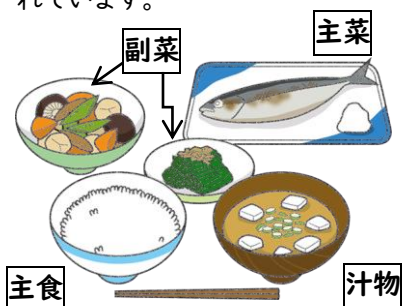
給食だより



秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時季は実りの季節で、食べ物が豊富な上に、おいしく感じる時です。旬の食べ物をバランス良く食べ、冬に備えて寒さに負けない身体を作りましょう。

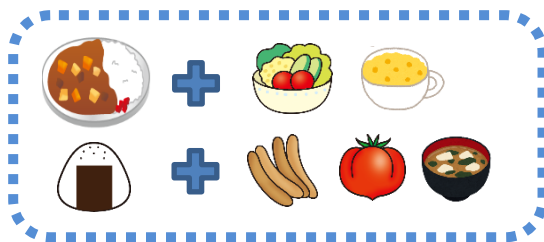
日本型食生活で健康な毎日に

『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。栄養バランスが優れていて、日本が世界の中でも長寿なのは、この食生活が理由の一つであるといわれています。



- 主食** 炭水化物が多く、体や脳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、主に体を作るたんぱく質が豊富です。
- 副菜** 野菜やキノコ、海そうなどを使った料理で、病気や便秘などを予防し、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などがとれます。
- 汁物** 主菜、副菜で不足している栄養や水分を補います。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組みましょう。普段の食事にサラダやスープ、果物などをプラスするだけで、栄養バランスが良くなります。お店に売っているお惣菜なども活用してみましょう。外食の時もサイドメニューを組み合わせるとバランスがとれると良いですね。



ごはん食のメリット

どんなおかずとも合わせられる

パンやめん類よりも、ごはんには合うおかずの種類が多いので、組み合わせを楽しめます。



塩分量を減らせる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけなので、塩分や添加物は、おかずに入っているだけの量ですみます。



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。



ひじきとれんこんの炒り煮



れんこんの代わりにごぼうでもおいしいよ!

材料 【4人分】

- ・乾燥ひじき・・・大さじ2
- ・れんこん・・・中1/2節
- ・にんじん・・・3cm程
- ・さつま揚げ・・・2枚
- だし・・・100ml
(顆粒だし小さじ1+水100mlでも良いです)
- A 砂糖・・・小さじ1
- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 白いりごま・・・少々

作り方

- ①乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ②れんこんは いちょう切り、にんじんは干切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ③深型のフライパンか鍋に油をひき、れんこん、にんじんを軽く炒め、ひじき、さつま揚げ、Aを加えて蓋をし弱火で6~7分程煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、出来上がり。

※ 給食では、いんげんや仕上げにごま油も入ります。

令和6年

11月

学校給食予定献立表

中学校

| 実施日 | | 献立名 | 主な材料とその働き | | | 栄養量 | |
|-----|---|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------|--------------|
| 日 | 曜 | | 血・肉・骨になるもの (赤) | 体の調子をととのえるもの (緑) | 熱や力になるもの (黄) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 金 | 牛乳 白飯 牛肉と春雨のカラフル炒め とり野菜汁 | 牛乳 牛肉 鶏肉 焼き豆腐 とり野菜みそ みそ | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン にら 白菜 えのきたけ ねぎ | 白飯 油 三温糖 ごま油 春雨 ごま | 766 | 28.9 |
| 5 | 火 | 牛乳 牛丼 さつま汁 | 牛乳 牛肉 かまぼこ 鶏肉 みそ | 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 大根 | 麦飯 三温糖 でんぷん さつまいも | 794 | 33.6 |
| 6 | 水 | 牛乳 白飯 ゼリーフライ ツナとごぼうのサラダ トントロリンたまごスープ お茶プリン | 牛乳 ゼリーフライ ツナ 豚肉 卵 | ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン 干しいたけ ほうれん草 ねぎ | 白飯 油 三温糖 ごま ドレッシング でんぷん 抹茶プリン | 825 | 28.5 |
| 7 | 木 | 牛乳 ミルクロール 鶏肉の香り焼き フロッコリーのソテー クラムチャウダー | 牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム | しょうが にんにく にんじん コーン フロッコリー 玉ねぎ | ミルクロール 油 オリーブ油 じゃがいも 米粉 バター | 780 | 34.7 |
| 8 | 金 | 牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 切干大根のかみかみみそ 肉豆腐 いい歯のメニュー | 牛乳 めぎすのから揚げ くさわかめ 豚肉 焼き豆腐 | 切り干し大根 にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ ねぎ | 白飯 油 三温糖 ごま油 ごま | 752 | 34.8 |
| 11 | 月 | 牛乳 白飯 野菜かき揚げ 塩昆布入り即席漬け いなりうどん | 牛乳 塩昆布 鶏肉 うす揚げ | 野菜かき揚げ キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ | 白飯 油 三温糖 米粉うどん | 804 | 26.8 |
| 12 | 火 | 牛乳 きのごカレー 柿入りフルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 柿 | 麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ | 900 | 25.9 |
| 13 | 水 | 牛乳 玄米しそご飯 大豆と小魚のごまからめ ミニトマト じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 大豆 かえり煮干し 牛ひき肉 豚ひき肉 | ミニトマト しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん | 玄米しそご飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも | 915 | 35.8 |
| 14 | 木 | 牛乳 バターロール ブレンオムレツ ペンネのトマトソース コンソメスープ 型抜きチーズ | 牛乳 オムレツ 豚ひき肉 鶏肉 チーズ | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン かぶ パセリ | バターロール オリーブ油 三温糖 ペンネ さつまいも | 811 | 35.3 |
| 15 | 金 | 牛乳 白飯 さばの塩こうじ焼き 甘酢和え 豚大根 | 牛乳 さば 豚肉 厚揚げ ちくわ | キャベツ にんじん きゅうり しょうが ねぎ 大根 | 白飯 三温糖 ごま ごま油 油 | 776 | 36.2 |
| 18 | 月 | 牛乳 白飯 鶏肉のおろしソース キャベツのしそ和え みそ汁 | 牛乳 鶏肉 絹豆腐 うす揚げ みそ | 大根 キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ にんじん ねぎ | 白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 | 758 | 29.0 |
| 19 | 火 | 牛乳 あさりのトマトピラフ さつまいものポトフ みかん | 牛乳 鶏肉 あさり 豚肉 | にんにく 玉ねぎ しめじ トマト 大根 にんじん 白菜 みかん | ターメリックバターライス オリーブ油 三温糖 さつまいも | 775 | 27.1 |
| 20 | 水 | 牛乳 白飯 ポークシューマイ ナムル 塩ラーメン | 牛乳 豚肉シューマイ 豚肉 | にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ | 白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油 | 779 | 26.8 |
| 21 | 木 | 牛乳 米粉パン 鮭のレモンバターソース キャベツのソテー ポークビーンズ | 牛乳 鮭 豚肉 大豆 | にんにく レモン果汁 パセリ キャベツ にんじん コーン フロッコリー しょうが トマト 玉ねぎ フルーツチャツネ | 米粉パン バター 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも | 802 | 46.0 |
| 22 | 金 | 牛乳 白飯 あじフライ 磯香和え うすら卵入りおでん 和食の日 | 牛乳 あじフライ のり 牛肉 さつま揚げ 昆布 うすら卵 | ほうれん草 白菜 にんじん 大根 | 白飯 油 三温糖 里いも | 784 | 30.1 |
| 25 | 月 | 牛乳 白飯 えびのピリ辛ソース くさわかめ中華和え 豆腐とチンゲンサイのスープ | 牛乳 えびフリッター くさわかめ 豚肉 絹豆腐 | にんにく ねぎ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ | 白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 | 755 | 26.6 |
| 26 | 火 | 牛乳 きのことしらすのまぜご飯 チーズハムカツ けんちん汁 | 牛乳 うす揚げ 木綿豆腐 ちりめんじゃこ チーズハムカツ 鶏肉 | エリンギ まいだけ にんじん 枝豆 大根 白菜 ねぎ | 白飯 三温糖 油 ごま油 | 805 | 30.1 |
| 27 | 水 | 牛乳 白飯 鶏肉のねぎ焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 さつま揚げ うす揚げ みそ | ねぎ しょうが にんにく 白菜 ごぼう にんじん さやいんげん | 白飯 油 三温糖 ごま ごま油 里いも | 749 | 31.6 |
| 28 | 木 | 牛乳 ナンとキーマカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ヨーグルト | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト フルーツチャツネ りんご キャベツ コーン きゅうり | ナン 油 じゃがいも カレールウ 米粉 三温糖 | 749 | 32.5 |
| 29 | 金 | 牛乳 白飯 しそひじき佃煮 かますフライ 小松菜のごま和え 卵とじ | 牛乳 しそひじき佃煮 かますフライ 鶏肉 卵 | 小松菜 白菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ みつば | 白飯 油 ごま 三温糖 じゃがいも | 779 | 33.3 |