



秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時期は実りの季節で、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。

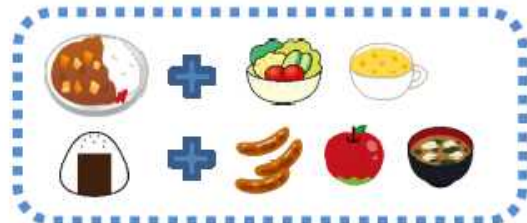
## 日本型食生活で健康な毎日に

『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、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
- A 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
- A みりん・・・大さじ1
- A しょうゆ・・・大さじ1
- A 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、にんじんは千切り、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。

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
								脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	金	ご飯	牛乳	牛肉とはるさめのカラフル炒め ジャジャンどうふ	牛乳、牛肉、豚ひき肉、あつあげ	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、にら、黄ピーマン、干椎茸、たけのこ、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、はるさめ、白いりごま、片栗粉	671	866	
4	月	振替休日								
5	火	麦ご飯	牛乳	きのこカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛肉、豚肉、チーズ、ヨーグルト	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、りんご、パイン、黄桃、柿	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦粉、バター、カレールー、ナタデココ	699	907	
								21.1	26.0	
								21.0	25.1	
6	水	ミルクロール	牛乳	豚肉のアップルソース ブロッコリーソーテー グラムチャウダー	牛乳、豚肉、あさり、ベーコン、生クリーム	にんにく、生姜、玉ねぎ、りんご、レモン、にんじん、コーン、ブロッコリー	ミルクロール、油、砂糖、じゃがいも、米粉、バター	642	816	
								29.6	36.8	
								27.1	33.0	
7	木	ご飯	牛乳	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のスープ お茶プリン	牛乳、ゼリーフライ(おからフライ)、ツナ、豚肉、卵、お茶プリン	ごぼう、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、コーン、干椎茸、ほうれん草	ご飯、油、砂糖、白すりごま、片栗粉	666	841	
								21.7	26.6	
								25.3	29.7	
									埼玉県献立	
8	金	ご飯	牛乳	めぎすのから揚げ きりばし大根のかみかみ肉と豆腐	牛乳、めぎすから揚げ、くきわかめ、豚肉、焼きどうふ	きりばし大根、にんじん、小松菜、生姜、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、白いりごま	589	753	
								27.1	32.2	
								19.6	22.2	
									いい歯の日献立	
11	月	ご飯	牛乳	てりやきチキン ごまずあえ じゃがいものそばろ煮	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、大豆	生姜、キャベツ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、こんにゃく、枝豆	ご飯、砂糖、片栗粉、白すりごま、ごま油、じゃがいも	645	823	
								28.2	34.3	
								21.0	24.3	
12	火	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ れんこんのきんぴら さつま汁	牛乳、さば、さつまあげ、鶏肉、みそ	生姜、れんこん、にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、大根、ねぎ	ご飯、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、さつまいも	644	827	
								25.6	31.4	
								21.8	25.7	
13	水	米粉パン	牛乳	焼きそば わかめスープ チーズ	牛乳、豚肉、かまぼこ、絹どうふ、わかめ、チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ	米粉パン、中華めん、油、ごま油	612	775	
								27.9	34.6	
								23.1	27.3	
14	木	ご飯	牛乳	オムレツ マカロニサラダ 具だくさんスープ しそひじき佃煮	牛乳、ひじき、オムレツ、ハム、鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー	ご飯、マカロニ、砂糖、油、じゃがいも	584	762	
								22.2	27.4	
								18.2	22.5	
15	金	ご飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 豚大根	牛乳、大豆、かたくちいわし、豚肉、あつあげ	にんじん、枝豆、生姜、大根、にんじん、こんにゃく、しめじ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、水あめ、白いりごま	643	831	
								27.6	34.3	
								24.6	29.7	
18	月	麦ご飯	牛乳	セルフしらすばしチャーハン チーズハムカツ どうふとチンゲン菜のスープ	牛乳、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、いり玉子、チーズハムカツ、かまぼこ、絹どうふ	生姜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜	麦ご飯、ごま油、油	624	840	
								24.4	31.1	
								21.8	27.8	
19	火	ご飯	牛乳	ふくらぎのみそ焼き 小松菜のいそか和え 卵とじ	牛乳、ふくらぎ、白みそ、みそ、焼きのり、鶏肉	生姜、小松菜、白菜、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、えのき	ご飯、砂糖、じゃがいも、片栗粉	596	765	
								28.7	35.4	
								19.2	22.4	
20	水	ナン	牛乳	キーマカレー ツナとコーンのサラダ りんごヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、チーズ、ツナ、りんごヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、コーン、きゅうり	ナン、油、じゃがいも、カレールー、オリーブ油、油、砂糖	607	756	
								28.2	34.7	
								23.8	28.5	
21	木	ご飯	牛乳	大豆かき揚げ ミニトマト ごまみそうどん	牛乳、大豆かき揚げ、豚肉、うすあげ、みそ	ミニトマト、にんじん、玉ねぎ、大根、干椎茸、ねぎ	ご飯、油、米粉うどん、白すりごま、白ねりごま	669	861	
								22.8	28.0	
								24.9	29.8	
22	金	ご飯	牛乳	鶏肉のねぎ焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、さつまあげ、うすあげ、みそ	ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、にんじん、枝豆、白菜	ご飯、砂糖、油、白いりごま、ごま油、さといも	585	745	
								24.9	30.0	
								19.5	22.4	
25	月	ご飯	牛乳	えびシューマイ ナムル マーポはるさめ	牛乳、えびシューマイ、豚ひき肉	にんじん、もやし、小松菜、にんにく、生姜、玉ねぎ、たけのこ、干椎茸、ねぎ	ご飯、砂糖、ごま油、白いりごま、油、はるさめ、片栗粉	594	792	
								21.6	27.8	
								17.1	21.0	
26	火	ご飯	牛乳	かますフライソースがけ しそ和え うすらたまご入りおでん ㊦マスカットゼリー	牛乳、かますフライ、あつあげ、やさい入りさつまあげ、こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、大根	ご飯、油、砂糖、さといも、㊦マスカットゼリー	588	762	
								21.3	24.5	
								17.4	18.5	
27	水	ミルクロール	牛乳	ますのマヨネーズ焼き キャベツソーテー ポークビーンズ	牛乳、ます、豚肉、大豆	玉ねぎ、パセリ、にんにく、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、生姜、トマト	ミルクロール、マヨネーズ、オリーブ油、油、じゃがいも、砂糖、デミグラスソース	701	894	
								31.9	39.7	
								32.8	40.4	
28	木	バターライス	牛乳	セルフワインナーピラフ さつまいものポトフ みかん	牛乳、ワインナー、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、大根、白菜、みかん	ご飯、バター、油、さつまいも	616	783	
								19.8	24.1	
								18.2	21.3	
29	金	ご飯	牛乳	とり天 かまぼこ入りサラダ あさりのみそ汁	牛乳、鶏肉、かまぼこ、あさり、絹どうふ、みそ	にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、小松菜	ご飯、ごま油、天ぷら粉、油、砂糖	589	758	
								26.5	32.5	
								19.4	22.8	

【お知らせ】㊦は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

※ 11月から毎週水曜日がパンになります。