

平成30年11月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献立	使われている食品						中学校栄養価						
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品			熱や力のもとになる食品		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)			
		【赤色】		【緑色】			【黄色】							
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂肪						
1群	2群	3群	4群		5群	6群								
1 (木)	牛乳 白飯 えびのチリソース 添え野菜 ワンタンスープ	えび	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	とうもろこし	もやし	こめ	さとう	あぶら	807		
2 (金)	牛乳 そぼろツクリごはん けんちん汁	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	むぎ	あぶら	813		
5 (月)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのナムル 麻婆豆腐	はるまき	ぶたにく	牛乳		もやし	えだまめ	しょうが	こめ	さとう	あぶら	863		
6 (火)	牛乳 白飯 さばの生姜煮 ブロッコリーのごま和え ほうとう	さば	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	ごぼう	ねぎ	こめ	さとう	ごま	840		
7 (水)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のクリームスープ	ぎゅうにく	とりにく	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	バター	831		
8 (木)	牛乳 白飯 ちくわの天ぷら もやし炒め 秋の幸汁 ㊤さつまいもクレープ	ちくわ	たまご	牛乳	ピーマン	もやし	たまねぎ	だいこん	こめ	こめ	あぶら	845		
9 (金)	牛乳 パターロール (セルフサンド) れんこんサラダ カレースープ煮	ウインナー	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	れんこん	とうもろこし	たまねぎ	バターロール	さとう	マヨネーズ	802		
12 (月)	牛乳 白飯 鶏のたつた揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 みかん	とりにく	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	もやし	キャベツ	こめ	でんぶ	あぶら	792		
13 (火)	牛乳 白飯 白身魚とピーズの甘辛 卵と春雨のスープ	ホキ	はつがだいず	牛乳	あかピーマン	しょうが	たまねぎ	きくらげ	こめ	でんぶ	あぶら	774		
14 (水)	牛乳 白飯 豚肉のソースマリネ 粉ふきいも 野菜とコーンのスープ	ぶたにく	とりにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	キャベツ	こめ	じゃがいも	あぶら	771		
15 (木)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 小松菜の炒め物 豚汁	いわし	ベーコン	牛乳	こまつな	しょうが	もやし	しめじ	こめ	さとう	あぶら	767		
16 (金)	牛乳 木の葉丼 カラフルきんぴら りんご	たまご	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	793		
19 (月)	牛乳 白飯 だし巻き卵 茎わかめの炒め物 ピリ辛味噌スープ ヨーグルト	たまご	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	はくさい	しめじ	こめ	さとう	ごまあぶら	790		
20 (火)	牛乳 ハヤシライス 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく	だいず	牛乳	トマト	にんにく	しめじ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	912		
21 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ あじフライ スイートポテトサラダ ほうれん草のスープ	あじフライ	とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	たまねぎ	こめ	さつまいも	あぶら	848		
22 (木)	牛乳 わかめごはん 里芋といかの煮物 かきたま汁 お米のムース	いか	さつまいも	牛乳	にんじん	えのきたけ	ねぎ		こめ	むぎ	あぶら	779		
26 (月)	牛乳 白飯 肉団子 野菜サラダ 源助大根のおでん	にくだんご	がんもどき	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	こめ	さといも	マヨネーズ	799		
27 (火)	牛乳 ちらし寿司 野菜かき揚げ 芋煮汁	きんしたまご	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	れんこん	ほししいたけ	かんぴょう	こめ	さとう	あぶら	825		
28 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	あぶら	860		
29 (木)	牛乳 白飯 ホイコーロー 豆腐と青菜のスープ ブルーベリータルト	ぶたにく	かまぼこ	牛乳	ピーマン	キャベツ	にんにく	しょうが	こめ	さとう	あぶら	786		
30 (金)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ ブロッコリーサラダ 大根と里芋のそぼろ煮	めぎす	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	しょうが	こめ	さとう	あぶら	775		

感謝して食べよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」が古くから行われてきました。秋の実りが出そろそろ時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

●「いただきます」のあいさつをしっかりとしましょう!

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりとあいさつしましょう。



●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

「ご馳走(ちそう)」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかりと伝えましょう。



●「ばっかり食べ」はやめよう!

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では、とくにはいけない食べ方です。



ありがとう!



●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。



学校給食試食会より 10月3日(水)

当日のメニュー
牛乳 さばの二色ごはん
きのこけんちん汁
りんご

10月3日、給食試食会を実施しました。33名の方が参加され、子どもたちと同じメニューの給食を食べられました。試食後、栄養士の方から「給食について」の説明があり、中学生の食事について考える機会となりました。「味付けがちょうど良く、おいしい」「たくさんの野菜が使われていて栄養が考えられている」「安心して食べられる」という感想をたくさんいただきました。これからも保護者のみなさんに安心してもらえる給食づくりに励みたいと思います。

保護者の感想から

いつもおいしい給食をありがとうございます。息子も嫌いなものも、給食でならしっかりと食べているようです。お弁当よりも給食のほうがボリュームもあり、育ち盛りの子どもにとっては大変ありがたいです。

バランスよく献立が立てられていて感心しました。家ではなかなかこんなバランス良くは難しいのですが、参考にさせていただきたいと思いました。「食」はいろんなことに通ずるとも大切な基本となる軸になっているんですね! これからも気を配りたいと思います。

毎日おいしい給食をありがとうございます。久しぶりに食べて「あんなにかい」と感じました。地産地消を大切にされていて、思ったより県内産が多くて驚きました。帰ってから、給食について子どもにも話してみました。

とてもおいしくいただきました。栄養面、価格面、食材などいろいろ考えられ作っておられるのがよく分かりました。味付けがしっかりしていて、とても美味しかったです。濃すぎずで体に良いなと感じました。具材も何種類も入っていて、家では不足がちな栄養もとれているので安心しました。