

# 令和5年度 11月前半 池田松川学校給食センター 11月 献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です



## 11月

# 献立予定表



ごはんは 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	一口メモ	食材名						エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	ごはん	牛乳	~松川のりんご~ りんごがおいしい季節です。「一日一個のりんごで医者いらす」ということわざがありますが、りんごには免疫力を高めたり、おなかの調子を整えたり、歯やあごを丈夫にしたりする働きがあります。					地産コシヒカリ、強化米		559 kcal	686 kcal
	心のすまし汁					にんじん、みつば	大根、玉ねぎ、干し椎茸	玉ふ		27.8 g	32.9 g
	鶏肉の塩こうじ焼き			鶏肉						11 g	11.7 g
	ひじきの煮物			さつまいも	ひじき	にんじん、さやいんげん		ごんにやく、さとう	ひまわり油	84 g	109 g
	りんご				松川産りんご			2.4 g	2.7 g		
2木	ごはん	牛乳	~モウカザメ~ 今日の魚はモウカザメです。サメ!!と聞いて驚くかもしれませんが、カロリーが低く、たんぱく質の多い鶏肉のような魚です。オーロラソースで和えてみました。味わってみてください。					地産コシヒカリ、強化米		666 kcal	814 kcal
	飛鳥チャウダー			鶏肉、焼き豆腐、みそ	牛乳	にんじん	白菜			30.5 g	35.9 g
	魚のオーロラ和え			モウカザメ				かたくり粉、さとう	米油	20.7 g	23.7 g
	ナムル				にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま油	85 g	108 g	
								2.2 g	2.5 g		
6月	ごはん	牛乳	~えびいも~ さといもの仲間で、いもの形が「えび」のような形になることからえびいもと言います。さといもよりほくほくとした食感です。池田町産のえびいもをみなさんと味わいましょう。					地産コシヒカリ、強化米		634 kcal	772 kcal
	ごまみそ汁			みそ		にんじん	大根、ねぎ	さといも(えびいも)	白すりごま	25.5 g	30.8 g
	ハンバーグきのこソース			ハンバーグ			玉ねぎ、しめじ	さとう、かたくり粉		20.2 g	23.7 g
	豆腐サラダ			豆腐	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	85 g	105 g	
								2.7 g	3.4 g		
7火	コッペパン	牛乳	~給食クイズ~ ジャがいもは、ある野菜と同じ仲間です。それは何でしょうか? ①なすと同じナス科 ②かぼちゃと同じウリ科 ③玉ねぎと同じユリ科 答え ①ジャがいもはなすとトマトやピーマンと同じナス科で、花の形も似ています。					コッペパン		674 kcal	818 kcal
	ポテトスープ			ウインナー	にんじん	玉ねぎ	ジャがいも		29.6 g	35.1 g	
	鶏肉のレモンソースかけ			鶏肉			レモン	かたくり粉、さとう	米油	23.7 g	27.4 g
	チーズサラダ			チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう		82 g	103 g	
								3.1 g	3.6 g		
8水	ごはん	牛乳	~白菜~ 地域でとれた白菜がおいしい季節です。夏が終わる頃に種まきをして、11月~2月頃まで収穫します。95%が水分で、みずみずしさが特徴です。今日は白菜汁に入れました。					地産コシヒカリ、強化米		603 kcal	724 kcal
	白菜汁			豚肉	にんじん	白菜、しめじ、ねぎ			31.1 g	35.8 g	
	あじの西京みそ漬け焼き			あじ、みそ				さとう		13.8 g	15.1 g
	大根サラダ			ハム		大根、キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	88 g	109 g	
	ヨーグルト			牛乳、ヨーグルト				2.5 g	3.1 g		
9木	ピラフ	牛乳	~さつまいも~ 大学芋は全校で100キログラム以上のさつまいもを使います。すべて松川村産のさつまいもです。油で揚げて、黒さとうで作った甘いたれで和えた大学芋を味わいましょう。					地産コシヒカリ		619 kcal	753 kcal
	えび団子スープ			ベーコン	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース			18.2 g	20.8 g	
	大学芋			えび団子	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ		さつまいも、黒さとう、さとう	米油、黒いりごま	14.5 g	15.8 g
	コーンサラダ					キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ひまわり油	102 g	128 g	
								2.1 g	2.3 g		


10 金	ごはん	～ねぎを食べて風邪予防～ 秋から冬にかけて地域でとれたねぎを給食で使わせてもらっています。ねぎは昔、風邪をひいたときに葉がわりに食べられてきたそうですが、悪い菌をころしたり、体をあたためる成分が入っています。	豚肉	にんじん、小松菜	大根	地元産コシヒカリ、強化米	562 kcal	685 kcal
	さわにわん					しらたき	24.4 g	28.5 g
	親子煮 磯マヨサラダ					さとう	16.2 g	17.9 g
13 月	ごはん	～ごはんを食べよう～ ごはんを主食にした日本型の食生活では、魚や野菜をバランスよく食べることが出来ます。そのため、健康的な食事スタイルであるということ、世界中から注目を集めています。	豚肉、油揚げ	にんじん	大根、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	654 kcal	789 kcal
	すいとん汁					すいとん	29.9 g	35 g
	魚のみりん焼き 野菜のごま和え りんご					さとう 白すりごま	17.7 g 90 g	19.8 g 113 g
14 火	ごはん	～給食の牛乳～ 牛乳にはみなさんの必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれています。給食の牛乳の原乳は大北、安曇野産です。大町市の松田乳業でびんに詰められて学校に届きます。	ベーコン	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	食パン	755 kcal	913 kcal
	コーンポタージュ 野菜コロッケ フレンチサラダ スライスチーズ					ひまわり油	24.6 g	28.6 g
						ひまわり油	31.1 g	35.6 g
15 水	ごはん	～給食クイズ～ 朝ごはんとして食べるものうち、脳の栄養になるものは、どれでしょうか？ ①ごはんやパン ②納豆や魚 ③野菜 答え①ごはんやパンなどの炭水化物が脳のエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べて、栄養を補いましょう。	鶏肉 豚肉	にんじん、チンゲンサイ 赤ピーマン、にら にんじん	玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ もやし、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米	549 kcal	670 kcal
	春雨スープ ブルコギ 中華和え					マロニー	23.9 g	27.9 g
						さとう、かたくり粉 ごま油、白すりごま ひまわり油	12.3 g 81 g	13.3 g 104 g
							2.0 g	2.4 g

# お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。


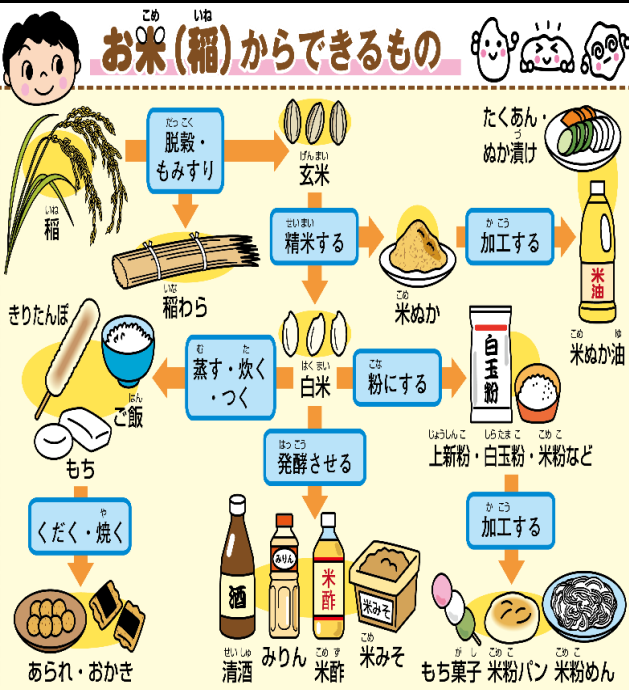
## お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルクークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。



## 収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の労力に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？

## 給食おすすめレシピ 魚のオーロラ和え

材料(4人分)  
魚 200g (かじき、かつおなど)  
下味: おろししょうが 小さじ2, しょうゆ 小さじ1, 酒 小さじ1  
かたくり粉 適量  
揚げ油 適量

作り方  
1. 角切りの魚に下味をつける。  
2. 1にかたくり粉をまぶし、揚げる。  
3. ソースを合わせ、さとうが溶けるまで火にかける。  
4. 3に2の魚を入れてソースをからめたら出来上がり♪

★給食センターではモウカザメという魚で作りました！

【お知らせ】  
献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222  
FAX 62-6639

