



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	ひとくち 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	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	小学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16 火	ごはん	牛乳	～レバーの仲良し和え～池田松川給食センター で昔からある伝統メニューです。普段の食事で不足しがちな鉄分をたっぷりとることができ ます。かたくり粉をつけて猫で揚げたレ バーを、野菜と一緒にごまみそたれで和えて あります。	凍り豆腐、みそ	わかめ			玉ねぎ、大根、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米		637 kcal	779 kcal	
	凍り豆腐のみそ汁		豚レバー、みそ		ほうれん草、にんじん			かたくり粉、さとう	菜油、白すりごま	25.0 g	29.0 g		
	レバーの仲良し和え		塩昆布		にんじん					89.9 g	114.2 g		
	こんぶ和え		牛乳							2.6 g	3.3 g		
17 水	鶏ごぼうごはん	牛乳	～ねぎを食べて風邪予防～ ねぎがおいしい 季節です。秋から冬にかけて地域でとれたね ぎを給食で使っています。ねぎは昔、風邪を ひいたときに薬かわりに食べられてきたそう です。今日は春雨スープに入れました。	鶏肉		にんじん		ごぼう、干しいたけ	地元産コシヒカリ、さとう	ひまわり油	614 kcal	759 kcal	
	春雨すまし		なると		にんじん、チンゲンサイ		玉ねぎ、ねぎ	マロニー		28.6 g	34.4 g		
	つくねのオレンジみそソース		豚肉、鶏肉、豆腐、みそ				れんこん	さとう、パン粉、マーマレード		15.2 g	17.1 g		
	まめまめサラダ		大豆				えだまめ、キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	87.1 g	112.2 g		
18 木	細うどん	牛乳	～さつまいも～ さつまいもは薩摩（今の鹿児島 島県）で昔からよく栽培されていたので、そ の名前になりました。エネルギーやビタミン C食物繊維などが多い健康食品です。今日は 地域のさつまいもが届きましたよ。	鶏肉、油揚げ		にんじん		玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ	かたくり粉		607 kcal	762 kcal	
	カレーうどん汁		ハム		にんじん		キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	25.0 g	29.6 g		
	大学芋						さつまいも、黒さとう、さとう	米油、黒いりごま	17.7 g	20.0 g			
	ハムサラダ		牛乳						84.4 g	111.9 g			
19 金	ごはん(有機栽培米)	牛乳	～おいしいね、ごはん～ ごはんは10月から 新米になっています。今日は昨年よりスター トした無農薬有機栽培米の新米です。主食で あるごはは、体を動かしたり勉強するため の、大切なエネルギー源になりますね。	豆腐		にんじん、小松菜		ねぎ	さといも、こんにゃく		637 kcal	769 kcal	
	けんちん汁		鶏肉		にんじん		干しいたけ、切干大根	さとう	ひまわり油	29.8 g	34.9 g		
	鮭の塩焼き						りんご			18.1 g	20.3 g		
	切干大根の煮物		牛乳							84.8 g	107.2 g		
22 月	ごはん	牛乳	～読書週間献立～ それぞれの学校で読書 週間が行われていると思います。給食でも本 に登場する食べ物を献立に入れて紹介してい きたいと思います。今日は「たべものやさん しりとりたかい」よりぎょうざです。給食 ニュースで紹介してありますので、読んでく ださい。	豚肉		にんじん		たけのこ、白菜、干しいたけ、ねぎ		ごま油	558 kcal	708 kcal	
	中華スープ		ぎょうざ							20.2 g	24.1 g		
	ぎょうざ(小2個、中3個)		さきいか		にんじん		キャベツ、きゅうり、セロリ	さとう	ひまわり油	15.1 g	17.9 g		
	いかくんサラダ		牛乳							82.5 g	109.0 g		
24 水	ごはん	牛乳	～和食の日～ ごはんやおいしいだしを 使った和風の汁を中心とした和食は、たいへ ん健康によいとされ、世界でも注目をされてい ます。給食でも和食を中心とした献立を多く 出しています。日本人の大切な和食をおいし く味わいましょう	ちくわ、うずら卵、揚げボール	昆布	にんじん		だいこん 大根	こんにゃく		638 kcal	776 kcal	
	おでん		ほっけ、みそ					さとう		32.6 g	38.0 g		
	ほっけ西京みそ漬け焼き						キャベツ、きゅうり、小谷漬け			17.0 g	19.0 g		
	小谷漬け和え		牛乳							84.4 g	107.7 g		
									3.5 g	4.3 g			

25 木	ごはん 豚汁 山賊揚げ 海藻サラダ オレンジゼリー	高瀬中 希望献立	~高瀬中学校希望献立~ 今日の高瀬中学 校の希望献立です。中学3年生にアンケート をとって決めたそうです。3年生にとって9 年間の給食が終わりになります。給食がいい 思い出になればいいかと願っています。	豚肉、みそ 鶏肉 ハム 海藻 牛乳	にんじん かぼちゃ、にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ きゅうり、キャベツ	じゃがいも、こんにやく かたくり粉 さとう	米油 ごま油	703 kcal 33.4 g 17.5 g 97.6 g 2.5 g	844 kcal 39.0 g 19.5 g 121.6 g 3.0 g
	ごはん ポークカレー ハンバーグ ツナサラダ		~給食のカレー~ 給食のカレーはお家のカ レーとは一味違うと思いませんか?たくさん の量の野菜を使い、肉と野菜からも味が出 ています。そして、3種類のカレールウを使い 小学校、中学校と辛さを変えています。	豚肉 ハンバーグ ツナ 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも ひまわり油		745 kcal 29.0 g 25.9 g 96.2 g 2.8 g	957 kcal 35.7 g 31.2 g 128.4 g 3.8 g
	ごはん かぼちゃずいといん汁 ちくわの蒲揚げ(小2画、中3画) なめたけ和え	読書 献立	~読書週間献立②~ 今日読書週間にち ななで、「14匹のかぼちゃ」という本の中 から、かぼちゃ。「ゴリラくんのコックさ ん」という本の中からちくわが登場していま す。本が気になる人はぜひ読んでみましょ う。	豚肉、みそ ちくわ 牛乳	かぼちゃ、にんじん にんじん	ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、なめたけ	ずいといん かたくり粉、さとう	米油	667 kcal 23.2 g 16.2 g 103.3 g 2.8 g	827 kcal 28.1 g 18.3 g 132.2 g 3.6 g
	ごはん 田舎汁 親子煮 もやしのおひたし		~えびいも~ 今日の田舎汁に入っているさ といも仲間えびいもは、池田の農家さん が、氷がたくさん必要だからと、農業用タン ク2個分の水を畑に運び氷くれをしていま した。夏から大切に育ててくれた、おいしい旬 の食べ物を味わいましょう。	豚肉 鶏肉、なると、凍り豆腐、たまご かつお節 牛乳	にんじん にんじん、みつば にんじん	大根、ねぎ 玉ねぎ、干しいたけ もやし、きゅうり	さといも、かたくり粉 さとう		546 kcal 26.0 g 13.0 g 77.2 g 2.2 g	663 kcal 30.3 g 14.1 g 99.3 g 2.6 g

献立は都合により変更になる場合があります。

「和食」を見直そう!

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてい
ることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけで
はなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」とい
う精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文
化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承してい
く必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や
郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日
和食の日
(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう

目指せ「はし名人」

はしの選び方

はしを上手に使えますか? 食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。
★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分の専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

はしの持ち方

① えびつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

上のはしを動かす、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をさします。
下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる	はさむ	つまむ	くする	きる
まとめる	すくう	はこぶ	ほくす	はがす

ちくわのかば揚げ

《材料 4人分》

ちくわ(1人1/2本)	2本
片栗粉	10g
揚げ油	適宜
★砂糖	大さじ1
★こいくちしょうゆ	大さじ1
★みりん	小さじ1
★水	小さじ2

《作り方》

- 油をあたため、ちくわに片栗粉をまぶし揚げる。
- ★の調味料を砂糖がとける程度に温め、たれを作る。
- ①に②のたれをかけて、できあがり♪

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