

# 11月 献立 予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

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 あついで きをつけて はこびましょう! 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		
			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火	食パン(2枚)	~シチューのおいしい季節~ 豚肉や玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト、生クリームなどの材料をたっぷり使って、あつあつのシチューを作りました。寒い季節にあたたかいシチューを食べて、午後元気にがんばりましょう! 牛乳						食パン		714 kcal	875 kcal
	ブラウンシチュー		豚肉	生クリーム	にんじん、トマト	玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	29.9 g	35.9 g	
	ハムステーキ		ハム						26.3 g	31.3 g	
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ひまわり油	89 g	111 g	
2水	ごはん	~松川のりんご~ りんごがおいしい季節だね。「一日一個のりんごで医者いらず」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。地域でとれたりんごを味わいましょう! 牛乳						地元産コシヒカリ、強化米		603 kcal	727 kcal
	具沢山みそ汁		みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、だいこん、えのき、ねぎ			26.1 g	30.3 g	
	豚どんの具		豚肉、油揚げ			ごぼう、玉ねぎ	しらたき、さとう	ひまわり油	14.7 g	16.1 g	
	小谷漬け和え				にんじん	キャベツ、きゅうり、小谷漬け			89 g	112 g	
4金	ごはん	~じゃがいも~ 品種によって異なる食感のじゃがいも、みなさんはどんなじゃがいもが好きですか? 最近は味や機能性重視の新しい品種がそくそく誕生しています。今日は少し大きめにカットして、肉じゃかにしました。 牛乳	7月に松川中より職場体験に来てくれた生徒さんがバランスを考えながら献立を立て、一口メモを考えてくれました					地元産コシヒカリ、強化米		690 kcal	839 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん、きぬさや	玉ねぎ、干しいたけ	じゃがいも、こんにゃく、さとう	ひまわり油	25.7 g	30.1 g	
	白身魚フライ		ホキ				パン粉、小麦粉	米油	19.1 g	21.4 g	
	糸寒天サラダ		ハム	糸寒天		キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	101 g	128 g	
7月	ごはん	~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わせてもらっています。ねぎは昔、風邪をひいたときに薬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。 牛乳						地元産コシヒカリ、強化米		572 kcal	714 kcal
	春雨すまし		なると		にんじん、チンゲンサイ	白菜、ねぎ	マロニー		21.6 g	26.3 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		14.1 g	15.9 g	
	磯マヨサラダ			きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	86 g	112 g	
8火	チーズパン	~よくかんで食べよう~ いろいろなの食べものをよくかんで食べると、歯やあごを丈夫にしてくれます。ひと口30回以上よくかんで食べると、唾液が出て、虫歯菌をやっつけてくれます。しっかりかんで食べましょう! 牛乳						コッペパン		698 kcal	850 kcal
	野菜スープ		ウインナー		にんじん	玉ねぎ、白菜	じゃがいも		25.2 g	29.5 g	
	メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	小麦粉、パン粉	米油	28.7 g	33.5 g	
	ささみサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	83 g	104 g	
9水	ごはん	~みそ~ 給食センターで使っているみそは、松川で作られた手作りみそです。みそはいろいろな料理に使えますが、和食にかかせないみそ汁の主役です。味わって食べましょう。 牛乳						地元産コシヒカリ、強化米		600 kcal	727 kcal
	じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも		29.7 g	34.8 g	
	いかの磯焼き		いか	あおのり					15 g	16.4 g	
	ひじきの煮物		豚肉、油揚げ	干しひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく、さとう	ひまわり油	82 g	105 g	

10 木	チャーハン 白菜汁 大学芋 チーズサラダ	～さつまいも～地域でとれたさつまいもがおいしい季節です。エネルギーだけでなく、ビタミンCや食物繊維も多い健康食品です。今日は油で揚げて、黒さとうで作った甘いたれで和えました。	焼き豚 豚肉	ピーマン にんじん	ねぎ、とうもろこし 地元産コシヒカリ 白菜、しめじ、ねぎ	ひまわり油	617 kcal 22.4 g 15.1 g 95 g 3.0 g	714 kcal 25.5 g 16.6 g 112 g 3.5 g	
	ごはん くきわかめスープ ブルコギ ナムル	～和えもの～給食の和えものやサラダに使う野菜は給食センターで蒸したり、ゆでたりして冷やしています。加熱することでたくさん量を食ふことができます。今日は酢しょうゆに一味唐辛子を入れて味付けした和えものです。	鶏肉、豆腐 豚肉	くきわかめ 赤ピーマン、にら にんじん	たまねぎ、えのき たまねぎ もやし、きゅうり	さとう さとう	ごま油 ごま油、白いりごま ひまわり油	556 kcal 26.3 g 13.8 g 78 g 2.8 g	678 kcal 30.7 g 15.3 g 100 g 3.3 g
	ごはん のっぺい汁 ますの塩焼き 炒り豆腐 ヨーグルト	～いり豆腐～今日は大豆から作られる粉豆腐を使って、いり豆腐を作りました。炒めた鶏ひき肉や野菜、ちくわをかつおのだし汁で煮て、えだまめや粉豆腐を入れてつくりました。栄養たっぷりのいり豆腐です。	豚肉 ます 鶏肉、ちくわ、粉豆腐	にんじん にんじん にんじん	だいこん 大根、しめじ、ねぎ たまねぎ、えだまめ	さといも さとう	ひまわり油	670 kcal 37.5 g 17.5 g 89 g 2.5 g	801 kcal 43.8 g 19.5 g 111 g 3.0 g
	コッペパン コーンポタージュ チリコンカン ツナサラダ	～牛乳のクイズ～牛乳のふたのビニールが紫なのはどうして？ ①おいしそうに見えるから ②牛乳やさんの好きな色だから ③紫のビニールは牛乳の印だから 答え③ 牛乳からしぼったお乳から作られたものだけにつけることができます。	ベーコン 豚肉、大豆、赤いんげん豆 ツナフレーク	にんじん トマト にんじん	たまねぎ、とうもろこし、コーンペースト たまねぎ、えだまめ キャベツ、たまねぎ、きゅうり	コッペパン さとう	バター ひまわり油 ひまわり油	771 kcal 30.6 g 30.3 g 90 g 3.0 g	932 kcal 36.3 g 35.3 g 113 g 3.5 g

献立は都合により変更になる場合があります

## 給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

**地産地消のいいところ**

食べ物を大切にすることが育つ

**新鮮な旬の食材が食べられる**

**生産者の顔が見えるので安心感がある**

**輸送距離が短くなり、環境に優しい**

**地域経済の活性化につながる**

## 1 1 8 1 いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう

**むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。**

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

**よくかんで食べよう**

**おやつは時間や量を決めて食べよう**

**甘い物はとり過ぎないようにしよう**

**カルシウムを多く含む食べ物をとろう**

**食べた後は歯をみがこう**



【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。

### 大学芋

材料(4人分)

- さつまいも 250g
- 揚げ油 適量
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- さとう 15g
- みりん 小さじ1
- 黒砂糖 10g
- 水 小さじ2
- 黒いりごま 小さじ1

作り方

- さつまいもを乱切にする。
- さつまいもを揚げる。
- 黒いりごま以外の調味料を合わせて、砂糖が溶ける程度火にかける。
- 3の調味料を2のさつまいもにからめ、黒ごまをまぶしてできあがり。

TEL 62-6222  
FAX 62-6639