

# 11月 給食だより

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。いよいよ冬の到来ですね。寒くなって、風邪をひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。うがいや手洗いを心がけ、栄養のバランスのとれた食事で抵抗力をつけ、風邪に負けない体を作って寒い冬に備えましょう。



## 日本型食生活のよさを見直しましょう!

ご飯(主食)を中心に旬の食材を使った、主菜・副菜・汁物を組み合わせた日本型食生活は、栄養のバランスがよく、日本を長寿国にした要因の一つと考えられています。

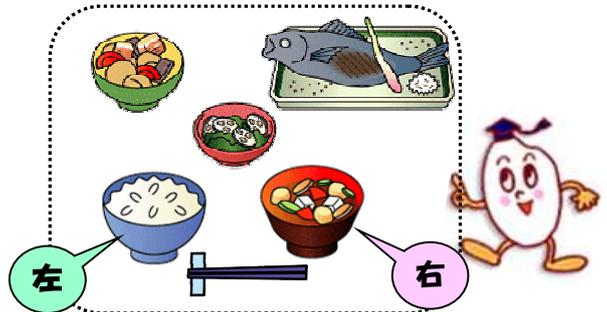
★ ご飯とおかずを交互に食べるのでたんぱく質や脂肪の摂り過ぎを抑えます。

★ 日本には四季があり、季節ごとに旬のおいしい食べ物を味わうことができます。

★ 野菜や芋類、豆類、きのこ海藻類などのおかずを合わせることが多いので、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く摂れます。

### 日本型食生活の基本は、いちじゅうさんさい 一汁三菜 または いちじゅう に さい 一汁二菜

- 一汁三菜や一汁二菜とは、ご飯と汁物に3種類のおかず、または2種類のおかずがある食事をいいます。
- いろいろな材料を使うので栄養バランスがよく、1人分ずつ盛り付けることで、食べる量がわかり、食べ過ぎを防ぐことができます。



- 絵のように、茶椀(ご飯)は左、お椀(汁物)は右、箸は口に入る方を左にして手前に置くというように 食器には正しい置き方があります。マナーとしてきちんと覚えておきましょう。

**\* 給食のお米が、11月初旬から新米(ななつぼし)になります。**

### 塩分の摂り過ぎを防ぐために「塩分表示」を確認しましょう!

栄養成分表示の例 (平成32年3月までに義務付け)

栄養成分表示(1食当たり)	
熱量	209 kcal
タンパク質	4.4 g
脂質	16.2 g
炭水化物	12.9 g
食塩相当量	2.2 g

食塩の摂取量 成人の目標値  
男性 8.0g / 日未満  
女性 7.0g / 日未満

「ナトリウム(Na)」から変更

[ナトリウムから食塩相当量への換算式]  
食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

### バイキング給食

\*\*\* 食事を選択できる力を養います \*\*\*

決められたルールに従って、一人一人が食べたいものを「自分で考えて選ぶ」という食事の仕方をみんなで楽しく学びます。

- \* 19日(火) 6年生
- \* 21日(木) 2年生
- \* 26日(火) 4年生

他の学年は 12月に行います。



# 11月のよていこんだて

月	火	水	木	金
<b>MILK</b> ♪牛乳は、毎日200mlつきます。 <b>MEMO</b> ♪給食で使用している主な食材を載せています。( / は献立の区切りです。) ♪献立下段の数字は中学年(3~4年)基準のエネルギー量と塩分量です。 <b>アレルギー表示</b> ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 ☆果物使用(柑橘類以外)				<b>1</b> 揚げパン(フランス) イタリアンスープ ●小松菜サラダ みかん ソフトフランス(卵なし)・ベーコン・ホール コーン・マカロニ・じゃが芋/ハム(卵・ 乳)・春雨・ひじき・ごま油 <b>648kcal 2.0g</b> 厚別西小 開校記念日 *揚げパンは、今も昔も不 動の人気!卵使用なしのソ フトフランスで作ります。

アレルギー等で食べられない食品があった日は、栄養素が不足しますので、不足した栄養分を家庭で補充するようにしましょう。



今月の  
くだもの



みかん



みかん



パイナップル

\*果物は、旬のものや価格を考慮して選んでいます。

<b>4</b> 振替休日 	<b>5</b> ハヤシライス あさりのサラダ 豚肉・じゃが芋・セロリ・マッシュルーム・ ホールトマト・小麦粉/あさり・キャベツ・ きゅうり・にんじん・ごま油・ごま <b>685kcal 1.9g</b>	<b>6</b> 関西風きつねうどん ●たこ焼き風天ぷら みかん 小揚げ・鶏肉・つと・椎茸・ホウレン 草・長ねぎ/豆腐入り蒸しかまぼ こ・卵・小麦粉・鰹節・青のり <b>648kcal 2.5g</b>	<b>7</b> ◆豆腐入りカレーピラフ ●ちくわチーズ詰め揚げ ☆フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・焼豆 腐/白ちくわ・チーズ・卵・小麦粉/黄 桃缶・洋梨缶・りんご缶 <b>642kcal 2.5g</b>	<b>8</b> ごはん 味噌汁 さんまの煮付け ごま和え 豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌/さん ま・昆布・生姜・酢/小松菜・白菜・ すりごま・きび砂糖 <b>628kcal 2.0g</b>
---	--	--	---	--

\*鉄分豊富なあさりを生姜醤油でさっと煮てからサラダに混ぜ合わせます。

\*関西のうどんのつゆは、薄口しょうゆを使って淡い色に仕上げます。

\*豆腐をカレー味のそぼろにして、ピラフに混ぜ合わせるヘルシーなご飯です。

\*旬のさんまを骨まで食べられるように酢を加えてじっくりと煮ます。

<b>11</b> ●横割りパンズ ◆オニオンポタージュ セルフフィッシュバーガー (釧路産たらフライ&ソース) ほうれん草とコーンのサラダ ベーコン・玉ねぎ・牛乳・豆乳・スキム ルク・チーズ・小麦粉・バター/たら・小 麦粉/ホウレン草・ホールコーン・ごま <b>635kcal 2.7g</b>	<b>12</b> ごはん 肉じゃが さんまのかばやき 磯和え 豚肉・大豆・白滝・切干大根・椎 茸・サヤインゲン/さんま・小麦粉・片 栗粉・ごま/小松菜・もやし <b>656kcal 1.5g</b>	<b>13</b> しょうゆラーメン ごまポテト ☆スライスパン 豚肉・メンマ・つと・もやし・茎わか げ・玉ねぎ・にんじん・ホウレン草・長ね ぎ/じゃが芋・すりごま <b>633kcal 2.1g</b> 地産地消「じゃが芋」	<b>14</b> 深川めし(東京) 味噌汁 豚肉のバーベキューソース みかん 胚芽米・大麦・あさり・ごぼう・にん じん・味噌/厚揚げ・小松菜/豚肉・ 小麦粉・片栗粉・玉ねぎ <b>614kcal 2.8g</b>	<b>15</b> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ●ししゃものカレー天ぷら ナムル 豆腐・豚肉・ピーマン・片栗粉/カブ 子持ちししゃも・卵・小麦粉/ホウレ ン草・もやし・ごま・ごま油 <b>688kcal 2.0g</b>
--	---	---	---	--

\*北海道のおいしい玉ねぎをふんだんに使った甘みのあるポタージュです。

\*磯和えは、おひたしの鰹節を「切りのり」に代えて和えるだけです。

\*JAさっぽろのご協力で、ホクホクの「江別産男しゃく芋」を使用します。

\*深川めしは、昔、忙しい漁師さんが早く食べられるように考えたご飯です。

\*オイスターソースは、カキ貝から作る濃厚なソースで中華料理に欠かせません。

<b>18</b> 振替休業日 	<b>19</b> ごはん 和風そぼろ 味噌汁 ひじき入り揚げぎょうざ 鶏挽肉・焼豆腐・ひじき・切干大 根・ごぼう・ごま・味噌/高野豆腐・ わかめ/豚肉・キャベツ・片栗粉 <b>623kcal 2.4g</b> ハイキング給食(6年生)	<b>20</b> パスタ&カレーソース かぼちゃサラダ 豚挽肉・大豆・マッシュルーム・セロリ・小 麦粉・カレー粉/かぼちゃ・にんじ ん・キャベツ・きゅうり・ごま <b>673kcal 2.2g</b>	<b>21</b> ◆小松菜ピラフ レバー入りメンチカツ &ケチャップソース もやしのごまサラダ 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ホール コーン/牛肉・豚肉・豚レバー・小麦 粉・片栗粉/ホールコーン・味噌 <b>652kcal 2.4g</b> ハイキング給食(2年生)	<b>22</b> ごはん 三平汁(鮭) 五目きんぴら カップ入り納豆 (たれ付き) 鮭・豆腐・じゃが芋・大根・にんじ ん・こんにゃく・長ねぎ/ごぼう・さ つま揚げ・油揚げ・ごま <b>642kcal 1.9g</b> <減塩指導~魚のうま味>
--	--	---	--	---

\*給食の和風そぼろ、色合いは地味ですが、そのおいしさと栄養は満点です!

\*挽肉のカレーソースで食べるパスタです。大豆も入って栄養満点です。

\*小松菜は、青菜の中でカルシウムが断然多いので、給食によく登場します。

\*三平汁は北海道の郷土料理で、魚のうま味を味わう塩味の汁物です。

<b>25</b> ●背割りコップ ◆あさりのチャウダー セルフドッグ (◆レバ・入チキンウイナー) コールスローサラダ あさり・小麦粉・バター・牛乳・チーズ・ スキムミルク・豆乳/チキンレバーウイ ナー(乳)/キャベツ・ホールコーン <b>647kcal 3.2g</b>	<b>26</b> 焼豚チャーハン ひじき入り春巻き ☆フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・ホールコーン・椎 茸/豚肉・タコ・小麦粉・片栗粉/ 黄桃缶・洋梨缶・りんご果汁 <b>672kcal 1.4g</b> ハイキング給食(4年生)	<b>27</b> 沖縄そば 大学芋 ミニトマト(2個) 豚肉・生姜・にんにく・小ねぎ・ほう れん草/さつま芋・水あめ・黒砂 糖・黒ごま/ミニトマト <b>695kcal 2.1g</b>	<b>28</b> 鮭わかめごはん けんちん汁 十勝大豆コロッケ 胚芽米・大麦・紅鮭・炊込みわか め/ごま・鶏肉・豆腐・ごぼう・大根・ にんじん/じゃが芋・大豆 <b>652kcal 2.1g</b> 厚別西小・たてわり給食 (2年&5年)	<b>29</b> 豚丼(帯広) 味噌汁 きゅうりのからし漬け 豚肉・小麦粉・片栗粉・生姜・水あ め/グリーンピース/豆腐・なめこ・味噌/ きゅうり・粉からし・ごま <b>630kcal 2.1g</b> 厚別西小・たてわり給食 (3年&4年&おおぞら)
---	---	---	---	--

\*せん切りキャベツとにんじんをフレンチドレッシングで和えたさっぱりサラダです。

\*シロップにみかんとりんごのジュースを加え、缶詰のフルーツを和えます。

\*鶏がらと和風のだしで作ったスープに豚肉の角煮を入れたラーメンです。

\*紅鮭を蒸してほぐし、わかめご飯に混ぜ合わせます。彩りがとてもきれいなです。

\*豚丼は帯広の郷土料理。甘辛いタレで味付けたぶたにくのせた丼ご飯です。

