

# 11月 給食だより

朝晩の冷え込みが日に日に厳しくなってきました。風邪をひいたり、体調を崩したりしないように「うがい・手洗い」を心がけ、栄養のバランスのとれた食事、ウイルスなどに対する抵抗力を付けましょう。



## ご飯におかずを組み合わせるとバランスよく!

ご飯(主食)に、旬の食材や乳製品などを使ったおかず(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。



いちじゅうさんさい 基本は、「一汁三菜」 または 「一汁二菜」

●「一汁三菜」、「一汁二菜」とは？  
ご飯と汁物に、3種類のおかずまたは、2種類のおかずをそろえた食事のことです。



いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

「和食の日」にちなんで、25日(水)に「白飯、のっぺい汁(新潟)さんまの味噌煮、ごま和え」の和食給食を実施します。  
さらに、一般社団法人「和食文化国民会議」作成のリーフレットをもとに「だして味わう和食」についての食指導も行います。

### <秋の味覚を味わう献立> ~ 大好評だった10月の給食から ~



- <材料>
- ・さんま 4切れ(筒切りのもの)
  - ・昆布 20cm(5cmに切る)
  - ・生姜 1かけ(スライスする)
  - ・しょうゆ 大さじ1.5~2
  - ・酒 大さじ1
  - ・みりん 小さじ2
  - ・砂糖 大さじ2.5
  - ・酢 小さじ1強
  - ・昆布だし 170~180ml
- ★調味料は、お好みで調節してください。

- <作り方>
1. 昆布がしっかり入る容器に200mlの水と昆布を入れ、昆布が吸水して広がるまで30分ほど置く。
  2. 広めの浅い鍋に1.の昆布のつけ汁と調味料を入れて煮立たせる。
  3. さっと水洗いしたさんまを重ならないように並べ生姜と1.の昆布を入れて、最初は強火で煮る。
  4. アクが出てくるので、お玉などでアクを取り除き、弱火にし、落し蓋をしてさんまの骨が柔らかくなるまで1時間半~2時間ゆっくり煮る。(焦げ付かないように火加減に気を付けます。)



# 11月のよていこんだて

月	火	水	木	金
2 ☆シーフードカレーライス 小松菜とベーコンのサラダ  えび・いか・あさり・じゃが芋・にんじん・セロリ・リンゴ・グリーンピース・小麦粉/ベーコン・小松菜・もやし・ごま <b>664kcal 2.0g</b>	3 <b>文化の日</b> 	4 ●かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ☆りんご  卵・えび・サクラエビ・あさり・ごぼう・にんじん・ひじき・切干大根・春菊・小麦粉/じゃが芋・わかめ・玉ねぎ <b>664kcal 2.0g</b>	5 肉うどん ごま味噌ポテト ☆柿  豚肉・油揚げ・たまご茸・椎茸・にんじん・ほうれん草/じゃが芋・味噌・すりごま・きび砂糖 <b>656kcal 1.5g</b>	6 ビビンバ ◆南瓜コロツケ ◆ヨーグルト和え  胚芽米・大麦・豚挽肉・焼豆腐・ごま・ごま油/南瓜・マッシュポテト・スキムミルク・小麦粉/ヨーグルト・黄桃缶・洋梨缶 <b>663kcal 1.3g</b>

今月の  
くだもの

 りんご  
 柿  
 パイン缶

\*鉄分の多い切干大根やひじきもかき揚げに入れるとおいしく食べられます。

9 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 揚げえびシュウマイ (Fe) 磯和え  豚挽肉・にんじん・大豆・椎茸・さやいんげん/えび・すりみ・玉ねぎ・小麦粉/小松菜・もやし・のり <b>645kcal 1.7g</b>	10 ◆◆ロールパン ポークシチュー ◆◆ビーンズサラダ ☆スライスパン  豚肉・じゃが芋・にんじん・ホールトマト・さやいんげん・小麦粉/ハム(卵・乳)・手豆・ホールコーン・キャベツ・ごま油 <b>673kcal 2.6g</b>	11 ごはん 石狩鍋 五目きんぴら 納豆(カップ入り)  鮭・豆腐・キャベツ・つきこん・ぶなしめじ・味噌/ごぼう・ヒジキ入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま <b>641kcal 2.1g</b>	12 ◆ガタタンラーメン(えび入り) きなこポテト みかん  卵・えび・豚肉・いか・ほたて・焼竹輪・白菜・にんじん・わらび・木耳・ごま油・片栗粉/じゃが芋・きな粉 <b>649kcal 1.6g</b>	13 ◆ごぼうピラフ ●豆腐ナゲット & ケチャップソース ☆フルーツミックス  胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ホールコーン/焼豆腐・卵・鶏挽肉・片栗粉/りんご缶・黄桃缶・洋梨缶 <b>650kcal 1.8g</b>
--	--	--	---	---

みかん



\*鉄分の多い切干大根やひじきもかき揚げに入れるとおいしく食べられます。

16 ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ ナムル  豆腐・豚挽肉・にんじん・椎茸・味噌・ごま油・片栗粉/カラト子持ちししゃも・片栗粉・小麦粉/もやし・ごま油・ごま <b>678kcal 2.2g</b>	17 ◆◆横割りパン ◆あさりのチャウダー ザンタレバーガー 鶏肉の竜田揚げ&甘酢だれ) フィッシュバーガー (タラフライ&ケチャップソース) みかん  あさり・じゃが芋・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉/バター・鶏肉・小麦粉/片栗粉/タラ・小麦粉/パン粉 <b>肉 656kcal 2.9g 魚 667kcal 2.7g</b>	18 ごはん しょうゆおでん 揚げぎょうざ のりの佃煮  豆腐入りかまぼこ・うすら卵・ひじき入りがんも・大根・ふき・昆布・豚肉・鶏肉・にら・小麦粉/ひじき・水あめ <b>615kcal 1.9g</b>	19 パスタ & ミートソース ◆◆ごぼうチップサラダ  豚挽肉・大豆・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・小麦粉/ハム(卵・乳)・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・ごま <b>637kcal 2.1g</b>	20 ほたてごはん 味噌汁 ●ごまザンギ ☆ハスカップゼリー  胚芽米・大麦・ほたて・油揚げ・椎茸・たけのこ・グリーンピース/厚揚げ・小松菜/鶏肉・卵・片栗粉・ごま/ハスカップ <b>682kcal 2.6g</b>
---	---	--	---	---

♪果物は、旬や価格を考慮して選んでいますので、変更になる場合があります。

\*「カベリン」というカラフトししゃものメスを使います。ピリカラのタレがかります。

23 <b>勤労感謝の日</b> 	24 ◆キャロットポターージュ チリドック(フランクフルト) ☆スライスパン  ベーコン・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉/バター・鶏肉・小麦粉/バター・ホウカクラン・トマトピューレ <b>639kcal 3.1g</b>	25 ごはん のっぺい汁(新潟) さんまの味噌煮 ごま和え  鶏肉・里芋・椎茸・ごぼう・にんじん・こんにゃく・焼竹輪/たけのこ/さんま・昆布・味噌・生姜/もやし・すりごま <b>634kcal 2.2g</b>	26 しょうゆラーメン 大学芋 みかん  豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・茎わかめ・長ねぎ・ほうれん草/さつま芋・水あめ・黒ごま <b>647kcal 2.1g</b>	27 里の味ごはん 味噌汁 ◆◆ちくわチーズつめ揚げ  胚芽米・大麦・鶏肉・ごぼう・油揚げ・椎茸・さつま芋・枝豆・味噌/厚揚げ・小松菜・たまご茸/卵・小麦粉 <b>602kcal 3.3g</b>
---	---	--	---	--

\*寒い時期に美味しいおでんが登場！いろいろな具を薄味でじっくり煮込みます。

30  
☆ピリカラすき焼き  
いわしのカリカリフライ  
おかかふりかけ  
  
豚肉・焼豆腐・白滝・白菜・たまご茸・白菜・ごま油・すりごま・リンゴ/米粉/マッシュポテト/しらす干し・鰹節・ごま  
**661kcal 1.5g**

**MILK** ♪牛乳は、毎日200mlつきます。

**MEMO** ♪給食で使用している主な食材を載せています。(ノ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。

**アレルギー表示** ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 ☆果物使用(柑橘類以外)

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。




\*手作りのふりかけなら添加物の心配もなく安心です。また塩分量控えめで健康的です。

**お知らせ** 北海道産ほたてを味わいます！  
今月も、北海道と北海道漁業協同組合連合会のご協力により、北海道産の「ほたて」が給食に無償提供されます。12日(木)の「ガタタンラーメン」と20日(金)の「ほたてご飯」でおいしく大切にいただきます。

