



きゅうしょく 給食だより



小学校

あき いちだん ふか 秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。あさばん ひ こ 朝晩の冷え込みなど、気温差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。あさひるゆつ しょうじ まいにち 朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。

えい よう 栄養 バランス を考えた食事の選び方とは？

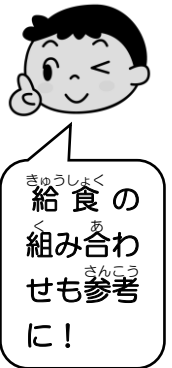
● 選び方の基本

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの ふく 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの 牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



11月8日は「いい歯の白」



◆11月8日は「11 (いい) 8 (歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるには、歯の健康はとても大切です。歯で食べものをしっかりかむことができないと、食べものの栄養は体にしっかり吸収されません。また、よくかむことは虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によいのはたらきもあります。普段からよくかむことを意識しましょう。



11月は「残食調査月間」です

私たちは、食べものとしてたくさんの動物や植物の命をいただいています。生きものたちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌いせずに残さず食べましょう！

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「根菜のごま汁」です。



【材料(4人分)】

ごぼう・・・40g
にんじん・・・40g
だいこん・・・40g
れんこん・・・40g
さといも・・・40g
油・・・小さじ1
だしの素・・・小さじ1弱
みそ・・・大さじ1と1/2
ねりごま・・・小さじ2
すりごま・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1/2
水・・・480ml

【作り方】

- ① ごぼうはさがき、れんこんはいちょう切りにして、5分ほど水にさらしてアクを抜き、その後、水気を切っておく。
- ② にんじん、だいこん、さといもはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、根菜を炒める。
- ④ 全体に油がまわったら水を加え、煮立ったらアクをとる。
- ⑤ だしの素、みりんを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 材料が煮えてきたら、みそ、ねりごま、すりごまを入れて味を調えたら出来上がり。





11がつこんだててよていひょう



日曜日	曜日	こんだてめい	あ か		みどり	きいろ	ひこう ちようどう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの		からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	金	ごはん 	サンマしおやき こまつなとあぶらあげのごまいため ざくざくじる	ぎゅうにゅう サンマ あぶらあげ とりにく なまあげ	こまつな しめじ ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにやく	ごはん ごま あぶら さとう さといも		640 kcal 25.8 g 22.2 g	
4	月	ふいかえきゅうじつ							
5	火	ナン 	キーマカレー ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム レンズまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン ルウ あぶら さとう	ナン	628 kcal 27.6 g 28.4 g	
6	水	きのこごはん 	とりにくのてりやき あさづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ひらたけ にんじん ごぼう なめこ エリンギ しいたけ あわびたけ きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう	ごはん ごま じゃがいも		616 kcal 26.2 g 16.2 g	
7	木	コッペパン けんさん いちごジャム 	さつまいもシチュー カリコリスラダ アセロラミルク	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん きゅうり パセリ だいこん コーン	パン ジャム ルウ さつまいも あぶら ドレッシング ゼリー	ゼリー	654 kcal 23.1 g 21.0 g	
8	金	ごはん 	カミカミこんだて アジフライ ソース ごもくきんぴら けんちゃんじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう アジ さつまあげ とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん しいたけ ねぎ こんにやく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも パンこ グミ		672 kcal 23.1 g 17.1 g	
11	月	ごはん 	けんさんハンバーグにらソースがけ こうみえ なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にら にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング		631 kcal 25.9 g 18.1 g	
12	火	けんさんこむぎ まるパン (スライス) 	しろみざかなフライ ソース ほうれんそうとコーンのサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう スケソウダラ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ	パン こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも ルウ		634 kcal 25.5 g 25.9 g	
13	水	ごはん 	ベリーちゃんあつやきたまご にらのあえもの さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にら もやし にんじん こんにやく だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん ごまあぶら さとう さといも でんぶん		648 kcal 23.7 g 17.4 g	
14	木	けんさんこむぎ しょくパン とちおとめジャム 	さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんとちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり こんにやく キャベツ かんぴょう グリーンピース いちご	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう	ヨーグルト	628 kcal 25.8 g 20.6 g	
15	金	ごはん 	マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま		639 kcal 23.2 g 19.3 g	
18	月	ごはん 	おさかなランチ イナダてりやき ごもく こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう イナダ だいず ひじき みそ さつまあげ	こんにやく ごぼう さやえんどう れんこん にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも ごま あぶら		647 kcal 25.9 g 20.0 g	
19	火	バターロール 	ポトフ マカロニサラダ フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング あんぱんプリン	あんぱん プリン	635 kcal 23.0 g 25.3 g	
20	水	くりごはん ごましお 	ひがししょうアイデアこんだて ハムカツ のりあえ とりごぼうじる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム のり とりにく とうふ みそ ヨーグルト	もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん こんにやく はくさい ねぎ	ごはん くり あぶら ごま さといも パンこ	ヨーグルト	763 kcal 26.2 g 21.6 g	
21	木	メーブル トースト 	ボークビーンズ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	たまねぎ にんじん コーン トマト だいこん グリーンピース きゅうり	パン ルウ さとう あぶら		627 kcal 25.5 g 25.4 g	
22	金	ごはん 	おやこに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやえんどう はくさい もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら		658 kcal 28.9 g 18.7 g	
25	月	おおむぎ ごはん 	チキンカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース ごぼう きゅうり もやし コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		681 kcal 19.2 g 21.0 g	
26	火	ぎゅうにゅうパン 	メンチカツ ツナサラダ ふかひれスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ふかひれ たまご	たまねぎ キャベツ コーン にんにく きゅうり たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ しょうが	パン あぶら ドレッシング さとう ごまあぶら でんぶん		621 kcal 23.7 g 32.7 g	
27	水	わかめごはん 	サバじぶやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ サバ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら		650 kcal 24.5 g 23.4 g	
28	木	しょくパン クリーム 	マカロニのミートソースに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	パン クリーム マカロニ あぶら ドレッシング		705 kcal 24.3 g 29.9 g	
29	金	ごはん 	えんジョイランチ はっぽうさい ボークシューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ なると	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ さやえんどう しょうが オレンジ	ごはん さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ		627 kcal 25.6 g 16.3 g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.3g