



# 11月 給食だより



中学校

秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。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。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。

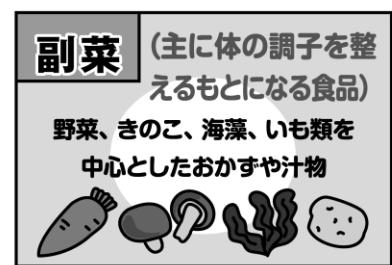
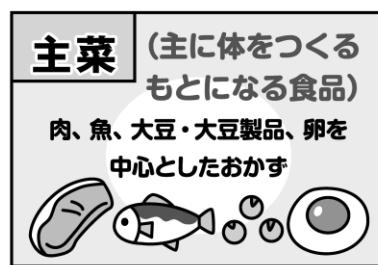


## 栄養バランス

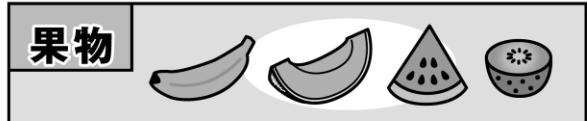
を考えた食事の選び方とは？

### ● 選び方の基本

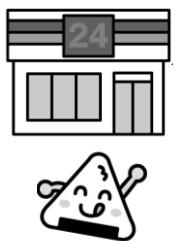
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



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。



### ● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。



### 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る。生きものの命に感謝をし、「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	40 g
にんじん	40 g
だいこん	40 g
れんこん	40 g
さといも	40 g
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	480 ml

#### 【作り方】

- ごぼうはささがき、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。
- にんじん、だいこん、さといもはいちょう切りにする。
- 鍋に油を入れ、根菜を炒める。
- 全体に油がまわったら水を加え、煮立ったらアクをとる。
- だしの素、みりんを入れてさらに煮込む。
- 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たら出来上がり。





## 11月献立予定表

日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考直送品	エネルギー-たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海うそ	緑黄色野菜 果物	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	金	ご飯	サンマ塩焼き 小松菜と油揚げのごま炒め ざくざく汁	サンマ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しめじ しいたけ ごぼう 大根 こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋	ごま油	801 kcal 31.2 g 26.1 g	
4	月	振替休日									
5	火	ナン	キーマカレー ハムマリネサラダ りんごゼリー	豚肉 レンズ豆 ハム	牛乳		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 砂糖 ゼリー	ルウ 油	ナン ゼリー	821 kcal 33.3 g 33.1 g
6	水	きのこご飯	鶏肉の照り焼き 浅漬け じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ひらたけ ごぼう なめこ エリンギ しいたけ あわびだけ きゅうり キャベツ たまねぎ	ご飯 じゃがいも	ごま油	768 kcal 31.6 g 18.4 g	
7	木	コッペパン 市産いちごジャム	さつまいもシチュー カリコリサラダ アセロラミルク	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり 大根 コーン	パン ジャム さつまいも ゼリー	ルウ 油 ドレッシング	ゼリー	770 kcal 27.2 g 23.9 g
8	金	ご飯	カミカミ献立 アジフライ ソース 五目きんぴら けんちん汁 果汁グミ	アジ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋 パン粉 グミ	油 ごま油 ごま		824 kcal 27.3 g 19.4 g
11	月	ご飯	県産ハンバーグにらソースかけ 香味和え なめこ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ドレッシング		794 kcal 31.8 g 21.1 g
12	火	県産小麦丸パン (スライス)	白身魚フライ ソース ほうれん草とコーンのサラダ ブラウンシチュー	スケソウダラ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ コーン マッシュルーム たまねぎ 枝豆	パン じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング ルウ		790 kcal 31.8 g 31.3 g
13	水	ご飯	ベリーちゃん厚焼玉子 にらの和え物 里芋のそぼろ煮	卵 鶏肉	牛乳	にら にんじん	もやし 大根 こんにゃく たまねぎ 枝豆	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	ごま油		786 kcal 27.3 g 18.8 g
14	木	県産小麦食パン どちおとめ ジャム	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産どちおとめヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ グリンピース かんぴょう いちご	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油	ヨーグルト	740 kcal 30.2 g 23.3 g
15	金	ご飯	マーぼー豆腐 ナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ににく しょうが きゅうり もやし	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま		789 kcal 27.4 g 21.7 g
18	月	ご飯	お魚ランチ イナダ照り焼き 五目煮 根菜のごま汁	イナダ 大豆 みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	さやえんどう にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう れんこん	ご飯 砂糖 里芋	ごま油		804 kcal 31.0 g 22.9 g
19	火	バターロール	ボトフ マカロニサラダ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ コーン きゅうり	パン マカロニ じゃがいも 杏仁プリン	ドレッシング 杏仁 プリン		771 kcal 27.2 g 30.3 g
20	水	栗ご飯 ごま塩	東小アイデア献立 ハムカツ のり和え 鶏ごぼう汁 県産ヨーグルト	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト のり	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう 白菜	ご飯 里芋 パン粉	栗油 ごま	ヨーグルト	901 kcal 29.6 g 22.7 g
21	木	食パン クリーム	ポークピーンズ 大根サラダ	豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリンピース 大根 きゅうり	パン クリーム 砂糖	ルウ 油		762 kcal 29.6 g 33.1 g
22	金	ご飯	親子煮 白菜のおかか和え	鶏肉 卵 高野豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ 白菜 もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖	油		812 kcal 34.2 g 21.0 g
25	月	大麦ご飯	チキンカレー ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ににく しょうが グリンピース ごぼう きゅうり もやし コーン	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		829 kcal 22.4 g 23.8 g
26	火	牛乳パン	メンチカツ ツナサラダ ふかひれスープ	豚肉 鶏肉 ツナ 卵 ふかひれ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ににく だけの しいたけ しょうが	パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング ごま油		779 kcal 29.0 g 41.1 g
27	水	わかめご飯	サバ治部焼き ごま和え 豚汁	サバ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油		780 kcal 27.8 g 24.6 g
28	木	メープル トースト	マカロニのミートソース煮 イタリアンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	マッシュルーム グリンピース たまねぎ ににく しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング		823 kcal 29.3 g 29.2 g
29	金	ご飯	塩(えん)ジョイランチ ハ宝菜 ポークシューマイ③ オレンジ	豚肉 イカ なると	牛乳	にんじん さやえんどう	白菜 たけのこ たまねぎ きくらげ しうが オレンジ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油		792 kcal 31.4 g 19.0 g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal : たんぱく質31 g : 脂質28 g : 食塩2.5 g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均  
2.9 g