



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。

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

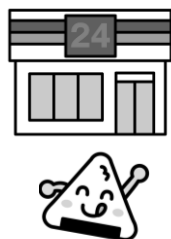
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

● 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。



主食

主菜

副菜



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月献立予定表



日曜日	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・海どう	緑黄色野菜	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 あわびたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	ご飯 じゃがいも	ごま		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 五目さんぴら 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がけ 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 とちおとめ ジャム	 さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産と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 グリーンピース 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	ヨーグルト	740 kcal 30.2 g 23.3 g		
15	金	ご飯	 マーボー豆腐 ナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく 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	 ポトフ 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	 ポークビーンズ 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 グリーンピース 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	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 にんにく たけのこ 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 にんにく 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 八宝菜 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 しょうが 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31g：脂質28g：食塩2.5g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○をつけましょう！

塩分平均
2.9g