

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <p>ひじきのれんこん サラダ/ハンバーグ</p> <p>ごはん あさりのみそ汁</p> | <p>文化の日</p> | <p>コールスロー サラダ</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>ミートボールの トマト煮</p> | <p>筑前煮 白身魚の もみじ焼き</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p> <p>3年生あいません</p> | <p>のり酢 あえ 五目 卵焼き</p> <p>ごはん いも煮</p> <p>減塩献立</p> |
| 1群:2群 豚肉 ハム あさり 豆腐 みそ 牛乳 ひじき | | きなこ 豚肉 牛乳 チーズ | ホキ 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ | 卵 豚肉 厚揚げ ソナ 牛乳 のり もずく |
| 3群:4群 にんじん | | トマト ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | にんじん きぬさや れんこん ごぼう たけのこ 玉ねぎ | 小松菜 にんじん しめじ もやし ねぎ こんにゃく |
| 5群:6群 米 砂糖 油 | | コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 | 米 じゃがいも 砂糖 油 | 米 砂糖 りいも 油 |
| 栄養価 829kcal/33.7g/2.9g | | 803kcal/30.9g/3.0g | 818kcal/33.9g/2.5g | 758kcal/34.3g/2.1g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>薬(新高)</p> <p>マーボー春雨丼の具</p> <p>マーボー 春雨丼 (ごはん)</p> <p>みそワタシ スープ</p> | <p>きりざい さけ フライ</p> <p>ごはん 白菜の みそ汁</p> | <p>おから ポテト サラダ</p> <p>油揚げの 袋煮</p> <p>大麦めん</p> <p>かけ汁</p> | <p>寒天 鶏肉の 照り焼き</p> <p>ごはん 車ぶの みそ汁</p> | <p>昆布漬</p> <p>鶏そぼろ・炒り卵</p> <p>三色 そぼろ丼 (ごはん)</p> <p>まめまめ 汁</p> |
| 1群:2群 豚肉 なたもみ 牛乳 | さけ 納豆 油揚げ みそ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 油揚げ おから ハム 牛乳 ひじき | 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ | 鶏肉 ソウ 豆腐 油揚げ たらこ みそ 牛乳 昆布 |
| 3群:4群 ーメン たら にんじん チンゲン菜 たけのこ もやし ねぎ 薬 | 野沢菜 にんじん 小松菜 大根 白菜 えのき | 小松菜 にんじん れんこん ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ | にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 大根 えのき | にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ |
| 5群:6群 米 玄米 春雨 砂糖 ワタシ 油 | 米 りいも 小麦粉 パン粉 油 | 大麦めん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ | 米 車ぶ 砂糖 油 | 米 玄米 じゃがいも 砂糖 みそ |
| 栄養価 800kcal/24.4g/2.9g | 837kcal/34.8g/2.7g | 806kcal/34.7g/3.5g | 770kcal/32.1g/2.6g | 822kcal/37.7g/2.8g |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <p>りんご 海藻 サラダ</p> <p>ポークカレーライス (ごはん・ ポークカレー)</p> | <p>ラーメン 手作り しゅうまい 2個</p> <p>ごはん マーボー 豆腐</p> | <p>小松菜と 卵の ソテー</p> <p>マカロニ グラタン</p> <p>米粉 パンパン</p> <p>コンソメ スープ</p> | <p>アーモンド わかさぎ あえ フライ</p> <p>ごはん おでん</p> <p>食育の日献立</p> | <p>五目豆 銀鮭の 塩焼き</p> <p>ごはん キムチ 豚汁</p> |
| 1群:2群 豚肉 ツナ 牛乳 海藻 | 豚肉 豆腐 ハム みそ 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 チーズ | さつまいも ちくわ がんもどき 牛乳 わかさぎ 昆布 | せり 大根 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 |
| 3群:4群 にんじん | にんじん チンゲン菜 たら ーメン 玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ | 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム | にんじん 小松菜 大根 こんにゃく もやし | にんじん さやいんげん ごぼう ほうたけ たらこ こんにゃく |
| 5群:6群 米 玄米 じゃがいも ルウ 油 | 米 中華めん 砂糖 油 ごま | コッペパン マカロニ パター | 米 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド 油 | 米 じゃがいも 砂糖 油 |
| 栄養価 814kcal/25.0g/3.3g | 865kcal/34.1g/2.6g | 801kcal/33.7g/3.5g | 758kcal/27.4g/2.6g | 813kcal/38.2g/2.6g |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <p>勤労感謝の日</p> | <p>ジョア ストロベリー</p> <p>ごま びたし さばの みそ煮</p> <p>ごはん 沢煮焼</p> <p>和食の日</p> | <p>大学いも もやし ナムル</p> <p>中華めん</p> <p>みそ ラーメン スープ</p> | <p>おかか あえ 鶏肉の 塩唐揚げ</p> <p>ごはん もずくの みそ汁</p> | <p>ラフランスゼリー</p> <p>オムライス (チキンライス ・薄焼き卵)</p> <p>さつまいも シチュー</p> |
| 1群:2群 さば 豚肉 かまぼこ みそ ジョア | 豚肉 ハム みそ 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 鶏肉 ハム みそ 牛乳 もずく | 鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 チーズ |
| 3群:4群 にんじん 小松菜 絹さや 油菜 コーン たけのこ えのき | にんじん チンゲン菜 小松菜 ーメン 玉ねぎ ほうろこ ねぎ ほうたけ | にんじん チンゲン菜 小松菜 ーメン 玉ねぎ ほうろこ ねぎ ほうたけ | にんじん 小松菜 白菜 もやし えのき ねぎ | ーメン にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ |
| 5群:6群 米 砂糖 春雨 | 米 砂糖 春雨 ーメン 油 ごま | 中華めん さつまいも 砂糖 油 ごま | 米 じゃがいも 小麦粉 油 ごま | 米 玄米 さつまいも ーメン パター |
| 栄養価 | 781kcal/29.9g/2.8g | 885kcal/30.5g/3.9g | 791kcal/29.4g/2.5g | 923kcal/28.1g/2.6g |
| 30 | <p>今月の出雲崎産</p> <p>米 味噌 車ぶ 大豆 じゃがいも りいも さつまいも ねぎ</p> <p>中旬~ キャベツ 白菜 大根</p> | | | |
| <p>献立</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p> | <p>「学校給食週間」についてのお知らせ</p> <p>11月30日(月)~12月4日(金)の1週間、学校給食週間を実施します。お楽しみに♪ (11月30日(月)の献立は、12月のおたよりでお知らせいたします。)</p> <p>★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p> | | | |
| 1群:2群 主に体の組織をつくる食品 | | | | |
| 3群:4群 主に体の調子を整えるものになる食品 | | | | |
| 5群:6群 主にエネルギーになる食品 | | | | |
| 栄養価 エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) | | | | |



秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。温かいものや秋・冬野菜のおいしい季節です。寒い日には、体を温める根菜類を食べ、十分に睡眠をとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

<今月の給食目標>

日本型食生活の良さを知ろう

11月24日は和食の日

いい にほんしょく

日本の食卓に伝統的に受け継がれてきている「日本型食生活」は、世界からも注目されています。平成25年12月、ユネスコ（国連教育科学文化機関）は、「和食（日本の伝統的な食文化）」をユネスコ無形文化遺産として登録しました。私たちも、日本型食生活を見直しよりよいものにして、未来へ受け継いでいきましょう。また、世界中の人にも伝えていけるといいですね。

日本型食生活のスタイル

いちじゅうさんさい
「一汁三菜」



一汁三菜とは、「ごはん」を中心に、「汁物」と「おかず（主菜・副菜）」で構成された献立のことです。



おかずが、肉や魚などのたんぱく質を中心としたものに偏っていませんか？ビタミンや食物繊維をきちんと取るためにも、必ず野菜類を中心とした副菜も食べましょう。

日本型食生活の注目ポイント

- ① 栄養のバランスがよい。
栄養の偏りが少なく、健康のために理想的な栄養バランスです。脂質、塩分のとりすぎを抑えることもできます。
- ② ごはんは、満足感を得やすく、食べすぎが抑えられる。
腹もちもよく、余計な間食を防ぐこともできます。いろいろなおかずと合うので、多様な食品を組み合わせることができ、栄養バランスよい食事につながります。
- ③ 生活習慣病予防
栄養バランスの良さが、生活習慣病予防につながります。また、生活習慣病予防に効果のある栄養が多く含まれる「魚介類」や「大豆」を取り入れやすい特徴もあります。
- ④ 素材や調理法などを多彩に楽しむことができる。
旬の食材を使用して季節感を取り入れたり、地域の食材を取り入れることができます。

11月23日は、勤労感謝の日

～食事への感謝を忘れずに！！～



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに、食べ物を育てる人や運搬をする人、調理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

給食レシピ

さけのもみじ焼き（4人分）

| | | |
|----------|-------------|---|
| ・さけ切り身 | 4切（1切 約50g） | ★ |
| ・酒 | 小さじ1 | |
| ・塩 | 少々 | } |
| ・こしょう | 少々 | |
| ・にんじん | 20g | |
| ・マヨネーズ | 20g | |
| ・アルミカップ大 | 4個 | |

- ① さけに★の下味をつける。
- ② にんじんは、すりおろし、マヨネーズと混ぜる。
- ③ ①のさけをアルミカップに入れ、②のソースをかける。
- ④ オープン（200℃ 10～15分）か魚焼きグリルで焼く。