



11月よていこんだてひょう



月目標

小：感謝して食べよう

中：食事と運動について理解しよう

| 日曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の食品 血や肉になる | | 緑の食品 体の調子を整える | | 黄の食品 熱や力のもとになる | | 栄養価 | | |
|-----|-------------------------|----|--|--|------------------------------------|------------------------|---|--|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質(kcal) | たんぱく質(g) | |
| | | | | 肉魚卵大豆 | 牛乳小魚海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも・砂糖 | 油脂・種実 | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | |
| 1水 | ごはん | ○ | じゃが芋のみそ汁 鶏肉とごぼうの揚げ煮 ごま和え | あぶらあげ みそ とり | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな ほうれんそう | たまねぎ ごぼう ちやし | えのきだけ はくさい | こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう | ひまわりあぶら すりごま | 646 22.2 20.9 2.1 | 748 24.9 23.4 2.5 |
| 2木 | ごはん | ○ | ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2個) もやしの中華和え | にくしゅうまい ツナ 豆腐 | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが だけのこ だいこん ちやし | たまねぎ ながねぎ きゅうり | こめ おおむぎ さとう でんぶん | ひまわりあぶら すりごま ごまあぶら | 699 29.0 25.0 2.5 | 786 32.0 26.8 2.7 |
| 6月 | ごはん | ○ | じゃが芋のそぼろ煮 鶏肉のオニオンソース 切り干し大根のサラダ | とり こおり豆腐 ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが にんにく きゅうり きりほしだいこん キャベツ | たまねぎ きゅうり | こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく でんぶん さとう | ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ | 647 32.6 18.0 2.8 | 755 37.7 20.0 3.1 |
| 7火 | コッパン | ○ | 米粉マカロニのスープ メンチカツ・ソース 海藻サラダ | メンチカツ とり | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ レタス | しめじ きゅうり | コッパン こめマカロニ こんにやく | ひまわりあぶら | 722 30.1 24.7 3.7 | 840 34.3 28.1 4.4 |
| 8水 | ごはん | ○ | 大根のみそ煮込み 笹かまのマヨけすり焼き(小1こ 中2こ) カラフルおひたし | とり ちくわ みそ あつあげ かつおぶし ささかまほこ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん いんげん こまつな | ごぼう だいこん コーン | こめ おおむぎ こんにやく さとう | ノンエッグマヨネーズ | 584 28.6 14.7 3.1 | 684 34.5 16.0 3.9 | |
| 9木 | ごはん | ○ | かきたま汁 シルバーのみそだれかけ 茎わかめの煮物 | たまご みそ とり シルバー ぶたにく さつまあげ | ぎゅうにゅう くわかめ | にんじん | たまねぎ はくさい ごぼう | えのきだけ ながねぎ | こめ おおむぎ でんぶん さとう こんにやく | ひまわりあぶら | 610 30.7 17.4 3.2 | 706 35.5 19.1 3.9 |
| 10金 | ★ひくシオ たすべじ献立 ごはん | ○ | 豆腐のみそ汁 カラフル鶏そぼろ のりマヨサラダ | 豆腐 みそ とり | ぎゅうにゅう わかめ のり | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ながねぎ コーン もやし | えのきだけ しょうが えだまめ だいこん | こめ おおむぎ さとう じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | 585 24.1 18.0 2.3 | 677 27.5 19.9 2.7 |
| 13月 | ★食育の日献立 ごはん | ○ | きのこの豚汁 厚揚げの肉みそかけ 野沢菜漬け和え | ぶたにく とうふ みそ あつあげ とり | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん のざわな | たまねぎ えのきだけ ながねぎ キャベツ | だいこん しめじ しょうが きゅうり | こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん | ひまわりあぶら | 614 27.7 17.5 2.6 | 698 30.8 18.3 3.1 |
| 14火 | コッパン | ○ | 白菜のクリーム煮 鶏肉のワインソース 糸寒天のサラダ | とり | ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かんてん | にんじん | たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり | しめじ はくさい にんにく キャベツ | コッパン じゃがいも さとう でんぶん | ひまわりあぶら | 710 37.1 17.8 3.4 | 823 42.8 19.9 4.1 |
| 15水 | ごはん | ○ | すいとん汁 磯の香和え | あぶらあげ みそ とり にじます | ぎゅうにゅう のり | にんじん こまつな | たまねぎ ながねぎ はくさい | だいこん しょうが ちやし | こめ おおむぎ すいとん | ひまわりあぶら | 592 28.5 13.1 2.6 | 673 30.9 13.6 2.9 |
| 16木 | ごはん | ○ | ワンタンスープ キムタクごはんの真 春雨サラダ | とり なると ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ はくさい いんげん キャベツ | エリンギ はくさい キムチ ちやし きゅうり | こめ おおむぎ ワンタン さとう はるさめ | ひまわりあぶら | 580 22.3 15.6 2.3 | 673 25.3 17.0 2.7 |
| 17金 | ごはん | ○ | ポークカレー 青大豆と米粉マカロニのサラダ 中野市のりご (シナノゴールド1/4こ) | ぶたにく あおだいす ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく たまねぎ りんご きゅうり | たまねぎ キャベツ | こめ おおむぎ こめマカロニ じゃがいも | ひまわりあぶら | 670 23.1 18.0 1.4 | 771 26.3 20.0 1.6 |
| 20月 | ごはん | ○ | 厚揚げのそぼろ汁 ししゃもフライ(小2こ 中3こ) こんにやくのサラダ | とり あつあげ みそ | ぎゅうにゅう かいそう ししゃも | にんじん | たまねぎ だいこん キャベツ | しょうが ながねぎ きゅうり | こめ おおむぎ でんぶん こんにやく さとう | ひまわりあぶら | 633 24.3 21.7 2.2 | 758 29.4 25.4 2.7 |
| 21火 | まる 丸パン | ○ | じゃが芋とベーコンのスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ | ベーコン ハンバーグ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ | はくさい きゅうり | まるパン じゃがいも さとう でんぶん | コーンクリーム ドレッシング | 660 25.8 22.1 4.2 | 768 29.7 24.6 4.9 |
| 22水 | ごはん | ○ | 里芋のみそ汁 豚肉のスタミナ炒め 梅おかか和え | ぶたにく みそ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | たまねぎ はくさい しょうが だけのこ だいこん | しめじ ながねぎ にんにく ちやし きゅうり うめ | こめ おおむぎ さといも はるさめ さとう | ひまわりあぶら | 589 25.1 17.3 2.7 | 680 28.5 19.3 3.2 |
| 24金 | ★平野小 お楽しみ献立 五目ごはん | ○ | 卵スープ 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 米粉のみかんクレープ | とり たまご ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ はくさい にんにく きゅうり ごもくごはんのもと | えのきだけ しょうが だいこん レタス レモン | こめ おおむぎ でんぶん さとう こめこのクレープ | ひまわりあぶら | 782 33.8 27.9 2.9 | 898 38.7 30.8 3.4 |
| 27月 | ごはん | ○ | 凍り豆腐のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 大根の和風サラダ | あぶらあげ こおり豆腐 さけ みそ かつおぶし | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん | たまねぎ えのきだけ にんにく きゅうり | だいこん ながねぎ キャベツ | こめ おおむぎ | ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ | 573 28.1 16.6 2.2 | 662 32.2 18.2 2.6 |
| 28火 | 米粉パン | ○ | ヘルシーポトフ ミートボールの甘酢あん 中野市のりご (サンふじ 1/4こ) | ミートボール ワインナー | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ しめじ りんご | だいこん キャベツ | こめコッパン さとう でんぶん じゃがいも | ひまわりあぶら | 703 29.3 26.1 3.6 | 813 33.8 29.6 4.2 |
| 29水 | ごはん | ○ | けんちん汁 ちくわかば焼き(2こ) 切り干し大根と昆布の煮物 | とり とうふ ちくわ さつまあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん いんげん | ごぼう ながねぎ しょうが きりほしだいこん ほしほしだい | だいこん ちやし | こめ おおむぎ さといも でんぶん さとう こんにやく | ひまわりあぶら | 641 22.7 18.6 2.6 | 733 25.0 20.5 2.9 |
| 30木 | ごはん | ○ | キムチ汁 ブルコギ みかん | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら ピーマン | たまねぎ はくさい キムチ にんにく ちやし | はくさい しめじ みかん | こめ おおむぎ トック さとう でんぶん | ひまわりあぶら すりごま | 645 25.0 17.5 2.0 | 747 28.2 19.4 2.4 |

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 11月16日(木)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和 5年

11月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

ふるさとの食文化を知ろう!



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



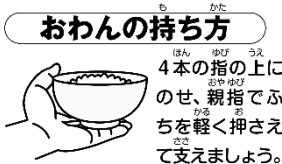
各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬／鹿児島県・山川漬
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っている方の「手」はどうしていますか？
ひじをついたり、ひじの上など机の下にあたりたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

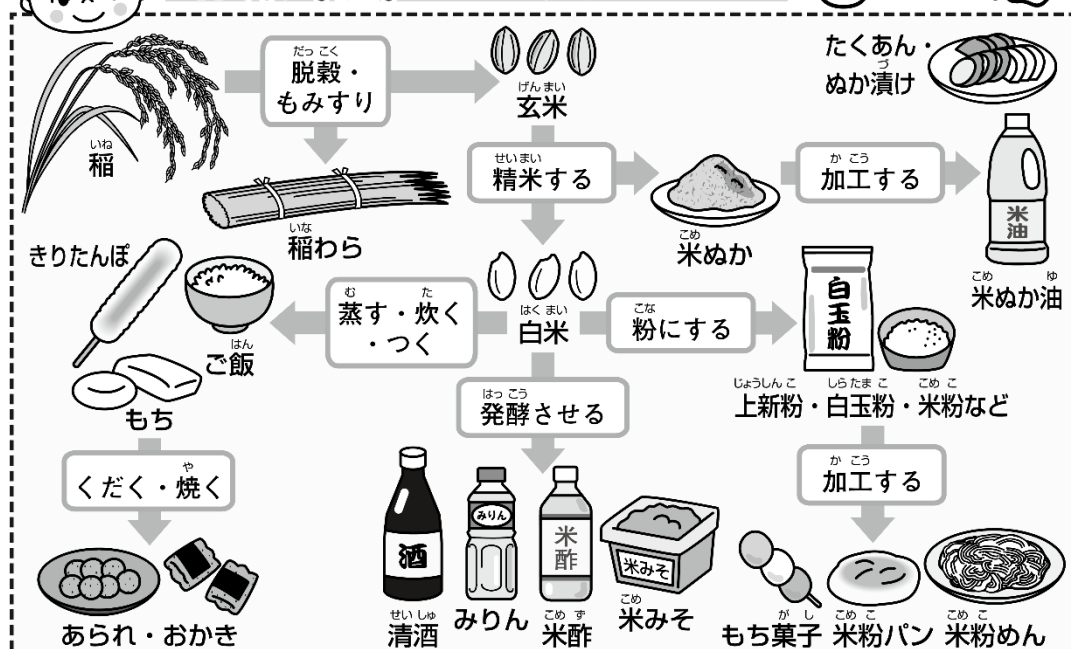


お米のおはなし



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代には水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米(稲)からできるもの



和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化—正月を例として—」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

給食のレシピを紹介しします

- 鶏肉とポテトのチリソース ○材料(4人分)
冷凍皮付きポテト 180g 鶏むね肉 (1.5cm角切り) 120g
片栗粉 40g 揚げ油 適量 ピーマン 12g A (さとう 小さじ1 ケチャップ 大さじ1と1/2 しょうゆ 小さじ1 豆板醤 少々 水 小さじ2)
- ① ポテトは油で揚げ、鶏肉は片栗粉をつけて油で揚げる。
 - ② ピーマンはせん切りにして、ゆでておく。
 - ③ Aを鍋に入れ煮たて、①、②を入れてからめて仕上げる。

