

11月学校給食献立表

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

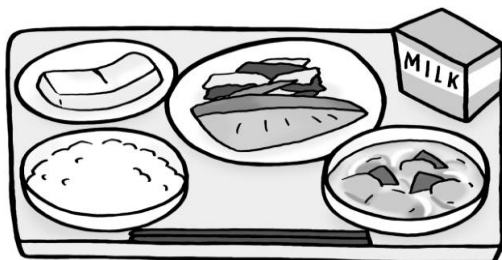
日(曜日)エネルギーたんぱく質		4(火) 852kcal 31.1g	5(水) 865kcal 28.5g	6(木) 819kcal 22.6g	7(金) 836kcal 34.1g
献立名		・ごはん ・牛乳 ・おでん ・メンチカツ ・ソース ・ピリ辛漬け	・鶏ごぼう丼 ・ヤスダドリンクヨーグルト ・キムチ豚汁 ・白花豆コロッケ ・もやしのおひたし	・ごはん ・牛乳 ・きのこ汁 ・豆腐のあん包み ・切干し大根の炒め煮 ・デザート	・米粉パン ・牛乳 ・ブラウンシチュー ・ウインナー玉子巻き ・小松菜サラダ ・さわし柿(笹神産)
主な食材	赤色の食品	体をつくる	牛乳 昆布 竹輪 がんもどき 厚揚げ うずら卵 豚肉	ヨーグルト 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 白花豆	牛乳 油揚げ みそ 豆腐 さつま揚げ
	黄色の食品	熱や力のもとになる	ごはん 里いも 砂糖 パン粉 油 ごま	麦ごはん 油 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま	ごはん 里いも 片栗粉 砂糖 油 小麦粉
	緑色の食品	体の調子をととのえる	大根 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	ごぼう 人参 たけのこ ねぎ 玉ねぎ 白菜 にはら キムチ ほうれん草 もやし	大根 人参 なめこ しめじ ねぎ 切干し大根 さやいんげん
10(月) 900kcal 24.4g	11(火) 839kcal 30.3g	12(水) 802kcal 30.7g	13(木)	14(金) 917kcal 35.5g	
・ごはん ・牛乳 ・肉じゃが ・わかさぎのフリッター ・のり酢和え	・五目ごはん ・牛乳 ・三平汁 ・きのこ信田煮 ・れんこんのマヨネーズ和え	・ごはん ・ふりかけ ・牛乳 ・肉団子と白菜のスープ ・はんぺんチーズフライ ・もやしのナムル	二市北蒲中教研のため 給食ありません	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・野菜サラダ ・りんご(青森産)	
牛乳 豚肉 わかさぎ ツナ のり ごはん 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま 人参 玉ねぎ しいたけ グリンピース ほうれん草 もやし	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 鮭 みそ 麦ごはん 砂糖 里いも ごま 人参 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ れんこん きゅうり キャベツ コーン	牛乳 豚肉 鶏肉 はんぺん チーズ ハム ごはん パン粉 片栗粉 春雨 ごま油 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 ねぎ もやし ほうれん草	里芋 ほうれん草 カリフラワー さわし柿	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム めん 油 小麦粉 人参 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ カリフラワー りんご	
17(月) 820kcal 32.3g	18(火) 814kcal 26.8g	19(水) 828kcal 31.4g	20(木) 809kcal 30.6g	21(金) 810kcal 33.6g	
・ごはん ・のりの佃煮 ・牛乳 ・のっぺい汁 ・鮭(さけ)の竜田揚げ ・菊花和え	・チキンライス ・牛乳 ・ふわふわ玉子スープ ・ポテトコロッケ ・大根サラダ	・ごはん ・牛乳 ・大根のみそ煮 ・鯖(さば)のごま照焼き ・チンゲン菜のおひたし ・デザート	・ごはん ・牛乳 ・白菜のみそ汁 ・チキンみそカツ ・五目野菜炒め	・背割りコッペパン ・焼きそば ・牛乳 ・えびボールスープ ・ツナとブロッコリーのサラダ	
牛乳 のり 鶏肉 ぼたて かまぼこ 鮭 ごはん 砂糖 里いも 油 ごま ごぼう 人参 たけのこ 絹さや かきのもと もやし ほうれん草	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 ハム 麦ごはん バター じゃがいも パン粉 油 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン しめじ 大根 水菜 きゅうり	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ みそ 鯖 ごはん 里いも 砂糖 ごま 大根 人参 さやいんげん キャベツ チンゲン菜	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 卵 ごはん 里いも パン粉 油 白菜 人参 ねぎ 小松菜 たけのこ もやし チンゲン菜	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン ツナ パン 油 小麦粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 白菜 キャベツ ブロッコリー コーン	
24(月)	25(火) 804kcal 27.3g	26(水) 841kcal 32.0g	27(木) 862kcal 25.7g	28(金) 900kcal 27.9g	
振替休日	・さつまいもごはん ・牛乳 ・豆腐のみそ汁 ・ちくわの磯辺揚げ ・和風サラダ ・チーズ	・ごはん ・牛乳 ・野菜汁 ・秋刀魚(さんま)の生姜煮 ・五目きんぴら	・玉子カレーライス ・牛乳 ・グリーンサラダ ・福神漬け ・みかん(愛媛産)	・大麦めん ・和風きのこ汁 ・牛乳 ・ひじきサラダ ・大学いも ・新興梨(県内産)	
	牛乳 豆腐 みそ 竹輪 かまぼこ チーズ さつまいも ごはん ごま 小麦粉 油 砂糖 えのきたけ ほうれん草 ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	牛乳 厚揚げ 秋刀魚 さつま揚げ ごはん 砂糖 油 ごま 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 人参 ごぼう れんこん ピーマン	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ 麦ごはん じゃがいも 小麦粉 油 人参 玉ねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと巻き ひじき ハム めん 油 さつまいも 砂糖 ごま しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 梨	

配ぜん、しっかりしてるかな?

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふまえた配ぜんをすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

おかずはご飯と汁物の奥に置きます。

ご飯は左に置きます。わんが持ちやすく、また大切なものを左に置く日本古来の考え方によるものとされます。



汁物は右側に置きます。牛乳も液体なので、同じく右側にまとめておくのがよいとされます。

はしの先はご飯の方、つまり左側に向けます。手前の真ん中にそろえて置きましょう。

さといものぬめり

特有のぬめりがありますが、このぬめりは、糖たんぱく質の一種「ムチン」や、水溶性食物繊維の一種「ガラクトマンナン」などによるものです。ムチンには、胃腸の粘膜を保護したり、細胞を活性化して老化を予防するはたらきがあるといわれています。さといものほかにやまいもやオクラなどにも含まれています。ガラクトマンナンなどの水溶性食物繊維は、便通をよくしたり、血中コレステロール値を下げるはたらきがあり、生活習慣病の予防に効果があるといわれます。このような成分がたっぷり含まれているので、さといものねばりはできるだけ落とさず調理しましょう。皮をむくときは、水気をふき取ってからむくと、むきやすいですよ。

