

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ	
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる			
1	火	17:35 18:20	栗ごはん 魚の竜田揚げ 白和え	牛乳 呉汁	牛乳 あじ 白みそ ひじき 豆腐 赤みそ ちくわ 油揚げ ひじき	しょうが ほうれん草 こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ 栗	米 里芋 でん粉 ごま 天ぷら油	855 kcal 34.5 g	《旬の食べ物 栗》この時期にしか採れない季節の贈り物です♪主な成分は糖質ですが、ビタミンB1・B2・Cやカルシウムも多く含まれます。
2	水	17:35 18:20	きのこスパゲッティ かぼちゃ芋サラダ	牛乳 果物(りんご)	牛乳 とり肉 生クリーム ロースハム	にんじん しめじ えのき こまつな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ りんご かぼちゃ	ソフト麺 コーン サラダ油 パター いんげん豆 白花生	860 kcal 32.8 g	《旬の食べ物 きのこ》きのこが苦手な人もいますが、是非食べてみてくださいね。低カロリーの健康食品です。
3	木	文化の日 《文化の日》自由と平和を愛し、文化をすすめる日							
4	金	17:35 18:20	ドライカレー 炒り卵 はくさいスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 ヨーグルト ベーコン 卵	にんじん ピーマン ケチャップ にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが はくさい コーン	米 サラダ油 三温糖 パン粉 カレールー	839 kcal 30.9 g	寒くなってくると牛乳が残りだしました。骨や歯を強くするカルシウムたっぷりですよ♪今日ははくさいスープにも牛乳が入ってます!
7	月	17:35 18:20	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き	牛乳 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 中みそ 赤みそ	ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ はくさい だいこん ごぼう	米 上白糖 すりごま ごま油 さつま芋 マヨネーズ	844 kcal 33 g	寒くなると温かい汁物が嬉しいですね。
8	火	17:35 18:20	ガバオライス 春雨スープ 手作り杏仁豆腐	牛乳 手作り杏仁豆腐	牛乳 とり肉 ベーコン たまご 寒天	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ きくらげ バイン缶	米 三温糖 ごま油 じゃが芋 サラダ油 春雨 上白糖	856 kcal 30.3 g	ガバオライスはタイ料理。ガバオとは「ホーリーバジル」というハーブの名前です。ひき肉を炒めてナンプラーとバジルで味付けします。
9	水	17:35 18:20	みそラーメン 大学芋	牛乳 果物(みかん)	牛乳 豚肉 赤みそ 中みそ	にんじん ねぎ 玉ねぎ しなちく キャベツ もやし にんにく しょうが きくらげ	中華麺 さつま芋 ごま油 黒砂糖 天ぷら油 ごま	858 kcal 28.6 g	大正から昭和にかけて、当時の学生街で大学生たちに大変好まれたので、この名がついたと言われます。
10	木	17:35 18:20	ごはん 吹き寄せ煮 ししゃものマリネ	牛乳	牛乳 ふりかけ とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 ししゃも	にんじん えだまめ こんにやく しめじ パセリ 紫玉ねぎ	米 生麩 栗 三温糖 里芋 くずきり・サラダ油	833 kcal 37.8 g	いろいろな色に染まった木の葉が、風に吹き寄せられた様子から「吹き寄せ煮」と名づけられました。秋の献立です♪
11	金	17:35 18:20	【80周年のお祝い献立】 とりの西京焼き そえ野菜 すまし汁 デザート	赤飯 牛乳	牛乳 とり肉 白みそ 豆腐 かまぼこ	にんじん キャベツ もやし にんじん みつば 玉ねぎ えのきだけ	米 もち米 小豆 三温糖 じゃが芋 デザート	839 kcal 33.9 g	今日はお祝い献立です。学校って80歳なんですね!
14	月	*** 創立80周年式典のため給食はありません ***							
15	火	17:35 18:20	ピピンパ わかめスープ	牛乳 果物(柿)	牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン 豆腐 わかめ	もやし にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ きくらげ 柿	米 三温糖 ごま油 じゃが芋	820 kcal 29 g	《旬の食べ物 柿》日本を代表する秋の果物の一つ。「KAKI」の名で世界に通用します。
16	水	17:35 18:20	いなかうどん いしもちじゃこのから揚げ	牛乳 干種和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 いしもちじゃこ ちくわ	にんじん こんにやく ごぼう ねぎ だいこん 小松菜 キャベツ みかん	うどん ごま油 里芋 でん粉 天ぷら油 上白糖	821 kcal 32.2 g	《地場産物 いしもちじゃこ》岡山県の海でとれました。から揚げにして、うす塩をまぶしました。
17	木	17:35 18:20	玄米ごはん ごま和え みそ汁	牛乳 納豆	牛乳 鮭 油揚げ 中みそ 赤みそ 納豆 ちりめんじゃこ わかめ	みつば 小松菜 かぼちゃ ねぎ 玉ねぎ えのき 生しいたけ レモン キャベツ	米 玄米 上白糖 すりごま ごま油	783 kcal 36.8 g	納豆は大豆発酵食品です。納豆菌には整腸作用があります。腸をととのえることで、免疫力のアップにつながります。
18	金	17:35 18:20	ライス はくさいサラダ	牛乳 一口ゼリー	牛乳 牛肉	にんじん トマトビュレ ケチャップ ほうれん草 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく はくさい コーン	米 ビーフルー サラダ油 三温糖 オレンジゼリー	837 kcal 23.8 g	《旬の食べ物 ほうれん草》緑黄色野菜の王様といわれます。日本ビタミンや、鉄分が多く、体の調子を整えます。
21	月	17:35 18:20	ごはん じゃこ豆コチュジャン味	牛乳 韓国のり	牛乳 豚肉 さつま揚げ 焼き豆腐 中みそ 炒り大豆 かえりちりめん のり	はくさい もやし きくらげ キムチ しめじ いら にんじん	米 ごま油 じゃが芋 ごま 三温糖	826 kcal 31.6 g	チゲとはキムチや肉、魚介類、豆腐などをだして煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つです。
22	火	17:35 18:20	ごはん 焼き野菜	牛乳 みそ汁	牛乳 いか 油揚げ 麦みそ	いんげん かぼちゃ れんこん 玉ねぎ にんじん えのきだけ いら にんにく しょうが ごぼう	米 でんぷん 天ぷら油 里芋	815 kcal 29.2 g	いかのBBQソース味は、から揚げした いかを手作りのBBQソースで和えました。人気メニューの一つです(*^_^*)
23	水	勤労感謝の日 《勤労を尊(たつと)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう》という日							
24	木	17:35 18:20	ごはん キャベツの辛子和え	牛乳 いもち汁	牛乳 さわら 油揚げ とり肉	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう はくさい	米 上白糖 ごま いもち サラダ油	787 kcal 31.4 g	南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地方)が、ごまの名産地であることからごまを用いた料理を「南部〜」ということがあります。
25	金	17:35 18:20	バターロールパン チキンのトマト煮	牛乳 いんげん豆のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ケチャップ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ らっきょ 玉ねぎ キャベツ	バターロールパン 小麦粉 三温糖 いんげん豆 じゃが芋 サラダ油	864 kcal 38.2 g	*Newメニュー チキンのトマト煮* チキンに小麦粉をつけて焼き、トマトソースで煮込みました。感想を教えてください♪
28	月	17:35 18:20	ごはん さつま芋のおろし和え	牛乳 炒り豆腐	牛乳 鮭 とり肉 卵 豆腐	にんじん 小松菜 きゅうり だいこん 玉ねぎ 干しいたけ	米 さつま芋 上白糖 ごま油 天ぷら油 じゃが芋	856 kcal 38.8 g	素揚げしたさつま芋を大根おろしで和えました。
29	火	17:35 18:20	麦ごはん 揚げぎょうざ	牛乳 お芋の大福	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 きょうざ	にんじん きくらげ チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさい もやし ヤングコーン	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 天ぷら油 お芋の大福	858 kcal 30.2 g	しょうがは、辛み成分だけでなく、油の酸化を防ぐ働きがあります。からだを温める作用や、殺菌作用もあります。
30	水	17:35 18:20	わかめごはん みそドレッシング和え	牛乳 果物(みかん)	牛乳 ちくわ 卵 とり肉 わかめ ちりめんじゃこ 白みそ	小松菜 水菜 にんじん だいこん こんにやく キャベツ もやし きゅうり みかん	米 三温糖 ごま サラダ油 ごま油	816 kcal 31.4 g	おでんの季節になると、寒くなってきたなあと思います(´_`)

\*都合により献立を変更する場合があります。



朝夕が涼しくなり、外で運動することも多くなり、よく眠れるので、食事がおいしくなります。また、寒い冬に備えて体に脂肪をたくわえようとするからだの自然の働きもあるようです。1年中で一番おいしいものが実り、脂ののった魚がとれる秋。冬に備えてしっかり食べて、元気に過ごしましょう♪ (栄養教諭 きたか)

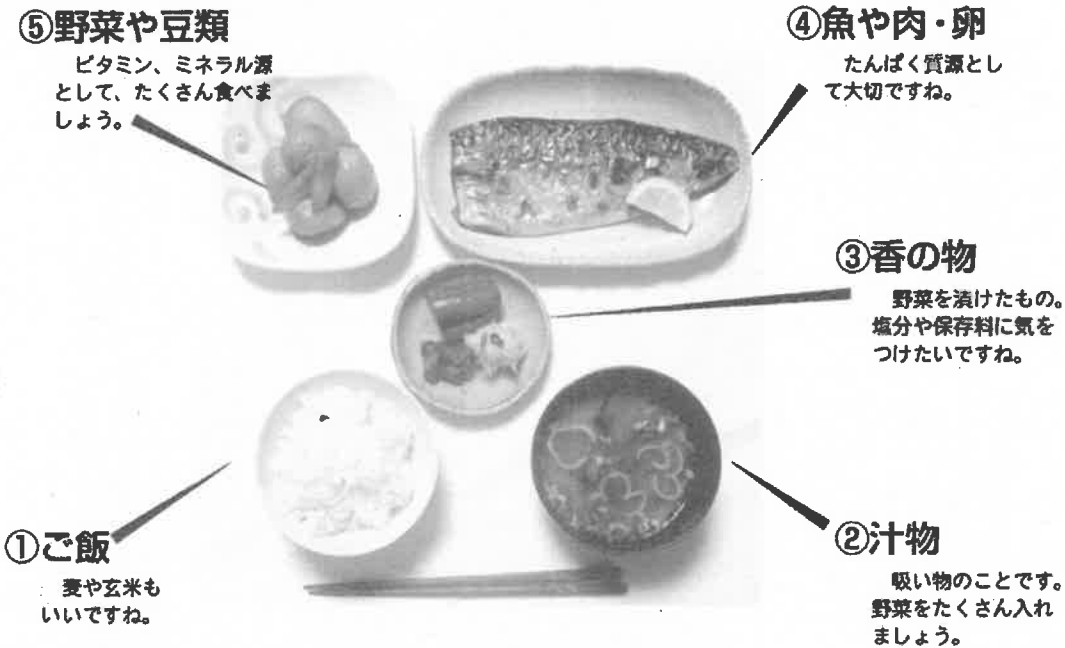
## 日本型食生活の良さを知ろう!

【日本型食生活とは、一汁三菜または一汁五菜…ごはんのみそ汁におかずが3品か5品】

ごはんを中心にみそ汁・おかず（5品は多いように思いますが、旬の食材を使ったおかずや、漬け物・つくだ煮などの常備菜も1品に数えます。）それらを組み合わせて食べてきました。

ところが近年、食の洋風化がすすみ、ごはんを食べる量が減り、脂肪を多く含んだやわらかい食品が好まれるようになってきました。生活習慣病を予防するためにも「日本型食生活」を見直しましょう。

たとえば、ご飯物の場合、食卓の配膳は下のようになります。



令和 4年11月 1日発行

## 11月23日は「勤労感謝の日」で、国民の祝日です。

「勤労を尊（たつと）び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日  
私たちの給食も、たくさんの人たちにお世話になってできています。  
感謝をしていただきましょう。



### ○ 命をいただいていることへの感謝

皆さんが何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」は、みんな生きています。  
私たちはその命をいただいて、自分の命を育てています。

### ○ 心をこめて作ってくださる人びとへの感謝

### ○ 毎日心配をしないで「食べ物」をいただけることへの感謝



現在、日本では飢餓(食糧が不足している状態)を身近に感じる機会は少なく、関係のない話として見過ごされてしまうかも知れません。しかし食糧問題は、地球環境や貧困、人口問題などがからみ合う地球規模で取り組まなければならない課題です。

世界人口73億人のうちおよそ8億人の人たちが栄養不足(人口と食料の供給量から推計して食糧が基礎的必要カロリーを満たしていない状態)で、そのうち7億9100万人は、発展途上国に暮らしています。つまり、全世界では9人に1人 発展途上国では3人に1人が、飢餓状態にあるということです。

※ハンガーマップ2019「もう一枚の世界地図」国際連合世界食糧計画参照

### ★ 材料 約2人分 ★

- ・いか(短冊切り) 120g
- 冷凍でもOK
- 下味に酒を少々ふっておく
- ・片栗粉 15g
- ▲天ぷら油
- 【BBQソース】
- ・玉ねぎ 20g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 少々
- ・リンゴ 1/8個

(調味料)	みそ	3g
	砂糖	2g
A	しょう油	3g
	みりん	3g
	一味とうが	3g

今月の一品  
(11/22予定)  
いかのBBQソース

\*野菜・リンゴはすりおろす。

- ①いかに下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ②鍋にすりおろした野菜・リンゴと調味料Aを入れ加熱しBBQソースを作る。
- ③BBQソースが煮えたら、揚げたいかを入れて和える。