

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	金	18:20	米粉パン ジャム 牛乳 いかにマーマレード味 ポトフ ヨーグルト			牛乳 いかに ヨーグルト ウインナー	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ だいこん セロリー にんにく	米粉パン でん粉 いちごジャム マーマレード じゃが芋 天ぷら油	849 kcal 36.1 g	いかに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(*^_^*)
4	月		文化の日(11/3)の振替休日			《文化の日》 自由と平和を愛し、文化をすすめる日				
5	火	18:20	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 酢みそ和え			牛乳 とり肉 豚肉 厚揚げ 白みそ	にんじん 玉ねぎ えだまめ 干しいたけ きゅうり だいこん こんにゃく	米 じゃが芋 黒砂糖 三温糖 ごま でん粉 サラダ油	820 kcal 27.3 g	寒くなると温かいものが嬉しいですね。
6	水	18:20	みそラーメン 牛乳 大学芋 果物(みかん)			牛乳 豚肉 中みそ 赤みそ	にんじん ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし しななく きくらげ にんにく しょうが	中華麺 さつまい芋 ごま油 黒砂糖 天ぷら油 ごま	856 kcal 32.3 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。
7	木	18:20	麦ごはん ごま和え 牛乳 みそ汁 魚のきのこ蒸し 佃煮			牛乳 鮭 油揚げ 中みそ 赤みそ ちりめんじゃこ わかめ 佃煮	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 麦 上白糖 すりごま ごま油	819 kcal 34.1 g	《旬の食べ物 きのこ》 きのこが苦手な人もいますが、是非食べてくださいね。低カロリーの健康食品です。
8	金	18:20	ライス ビーフストロガノフ 牛乳 ポテトフレンチサラダ			牛乳 牛肉 サワークリーム	にんじん パセリ トマトビュレ ケチャップ にんじん ブロッコリー	米 ビーフルウ サラダ油 三温糖 じゃが芋 上白糖	838 kcal 24.3 g	ロシア料理の一つ。「ストロガノフ」という名のつく料理にはサワークリームが使われているのが特徴です。
11	月	18:20 残量調査	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 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	836 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。
12	火	18:20 残量調査	麦ごはん 筑前煮 牛乳 酢のもの 納豆			牛乳 とり肉 納豆 平天 高野豆腐	こんにゃく にんじん しょうが いんげん れんこん 干しいたけ たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 麦 里芋 ごま 三温糖 サラダ油 上白糖	809 kcal 32.3 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。
13	水	18:20 残量調査	いなかうどん 牛乳 果物(みかん) いしもちじゃこのから揚げ おかか和え			牛乳 厚揚げ 豚肉 いしもちじゃこ ちくわ	にんじん こんにゃく 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	842 kcal 33.1 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。
14	木	18:20 残量調査	ごはん 牛乳 魚のかば焼き 干種和え いももち汁			牛乳 いわし 油揚げ 卵	にんじん しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう はくさい 根深ねぎ	米 黒砂糖 天ぷら油 でんぶん いももち	819 kcal 26.5 g	じゃが芋をよくたたくと、粘りが出てお餅のようになります。その形をととのえ調理したものが北海道に古くから伝わる「いももち」です。
15	金	18:20 残量調査	ジャンバラヤ 牛乳 もち麦入りスープ 手作りかぼちゃプリン			牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン 卵 生クリーム	玉ねぎ ピーマン にんにく パセリ トマト 小松菜 にんじん かぼちゃ	米 もち麦 オリーブ油 サラダ油 じゃが芋 上白糖 でん粉	824 kcal 25 g	ジャンバラヤはケイジャン（アメリカ南部）の郷土料理です。パプリカやオレガノ、タイムといった香辛料を使った料理です。
18	月	18:20	ごはん 牛乳 魚の塩焼き 切り干し大根の煮付け 赤だし汁			牛乳 さんま 油揚げ 赤みそ さつまあげ	いんげん にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 えのき	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油	812 kcal 30.7 g	切り干し大根は食物せんいがたっぷり♪食物せんいは腸の掃除をしますよ。
19	火	18:20	セルフおにぎり 牛乳 おでん みそドレッシング和え 果物(みかん)			牛乳 とり肉 卵 油揚げ 白みそ わかめ ちくわ おにぎりのり	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ もやし きゅうり みかん ゆかり	米 三温糖 上白糖 ごま油	828 kcal 34.2 g	今日は自分でおにぎりを作ってくださいね。よ〜く手を洗ってね！
20	水	18:20	ハッシュドビーフ麺 牛乳 果物(りんご) さつま芋サラダ			牛乳 牛肉 粉チーズ スkimミルク	にんじん ケチャップ 玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ りんご	ソフト麺 さつまい芋 サラダ油 上白糖 ビーフルウ ごま	860 kcal 32.3 g	【クイズ】秋の果物りんごの皮のベトベトって何？ ①きれいいに見せるためのワックスをぬっている ②りんごの成分 ③ハチミツをぬってみた
21	木	18:20	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 揚げぎょうざ そえ野菜			牛乳 厚揚げ 豚肉 えび 厚揚げ 赤みそ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 春雨 三温糖 でんぶん ぎょうざ ごま油 天ぷら油	816 kcal 29.5 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。
22	金	18:20	ふわふわ丼 牛乳 一口ゼリー ごまじゃこサラダ			牛乳 牛肉 卵 きざみのり ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 三温糖 麩 じゃが芋 ごま ごま油 一口ゼリー	818 kcal 30.6 g	寒い時に温かい物を食べると体の中から温めます。寒くなりました。風邪をひきませんように♪
23	土		勤労感謝の日			《勤労感謝の日》「勤労を尊(たつ)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日				
25	月	18:20	ごはん 牛乳 魚のみそ幽庵焼き のりごま和え にらたま汁 ふりかけ			牛乳 さば 白みそ 豆腐 のり 昆布 ふりかけ	小松菜 にんじん にら ゆず キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉 ごま	812 kcal 34 g	*Newメニュー みぞ幽庵焼き* 調味液に漬けたサバを一度焼いて、まだみそをぬって焼きました。感想を教えてください
26	火	18:20	チキンカレー 牛乳 ごぼうサラダ ドリンクヨーグルト			牛乳 とり肉 ドリンクヨーグルト スキムミルク	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく ごぼう りんご キャベツ とうもろこし	米 じゃが芋 上白糖 サラダ油 カレールー ごま	853 kcal 26 g	寒くなってくると牛乳の残量が増えてきました。骨や歯を強くするカルシウムたっぷりですよ♪
27	水	18:20	ごはん 牛乳 じゃこ豆 韓国(のり)			牛乳 豚肉 さつま揚げ 焼き豆腐 中みそ のり いり大豆	はくさい もやし きくらげ キムチ にんにく にんじん にら	米 ごま油 じゃが芋 三温糖 ごま	830 kcal 31 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。
28	木	18:20	ごはん 牛乳 吹き寄せ煮 ごま酢和え ふりかけ			牛乳 とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 ふりかけ わかめ	にんじん しめじ えだまめ キャベツ もやし	米 三温糖 サラダ油 生麩 くり 里芋 くずきり 上白糖	818 kcal 32.4 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♪
29	金	18:20	ピザトースト 牛乳 フルーツヨーグルト 救給スープ			牛乳 まぐろ ミックスチーズ ヨーグルト	玉ねぎ とうもろこし みかん缶 パイン缶 もも缶 救給スープ	食パン バター マヨネーズ	838 kcal 32 g	今日のスープは救給コーンポタージュです。温めなくても食べることのでき、長期保存のできるスープです。

*11/11～11/15は第3回定期考査です

*都合により献立を変更する場合があります。

** 今月の目標 ** 実りの秋を見つけ味わって食べよう！（日本型食生活を知ろう）



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 こたか)

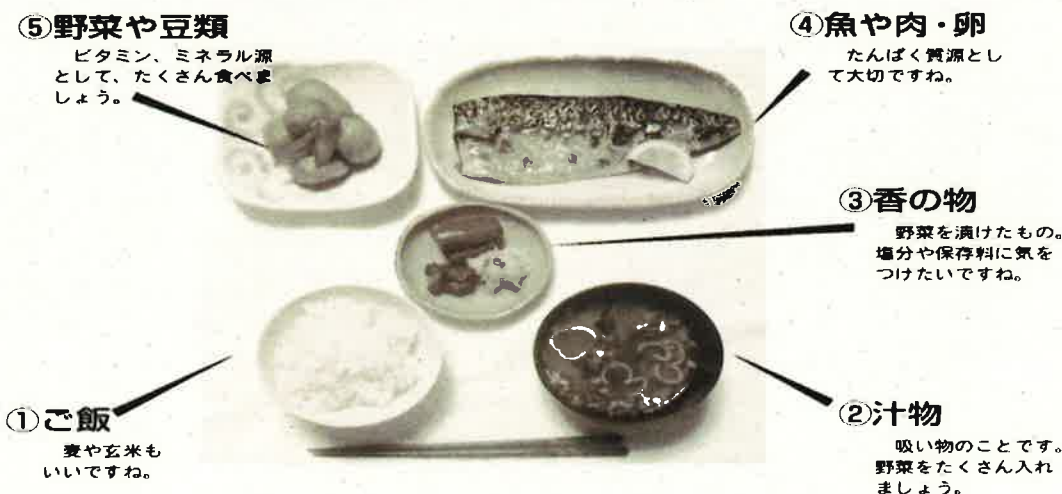
日本型食生活の良さを知ろう！

【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。



【クイズの答え】 ② リんごのべとべとはりんごの成分です。

べとべの成分はりんごの皮に含まれるリノール酸やオレイン酸です。水分の蒸発を防ぎ、病原菌を入り込むのを防ぐために果物自身が作り出しているのです。

令和 6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、自分の命を育んでいます。

○ 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な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



11/20～読書週間ですね。

ぎょうざをさがす絵本は面白かったですよ♪
「カレーの教科書」はとても勉強になりました(*^_^*)
図書室に食べ物のででくる絵本も何冊かありますよ。

