

11月 きゅうしょくこんだてひょう

ひょう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	
1 金	赤飯		山女魚のエスニカン つぼん汁	こめ もちごめ あぶら あずき ごまあぶら でんぱん さとう こめこ さともいも こんにやく	ぎゅうじゅう やまめ とりにく えび やきどうふ ちくわ	しょうが きゅうり しめじ トマト きくらげ ごぼう レモン にんじん だいこん ほししいたけ	625	29.4	21.5	11月4日は国の重要文化財「大神社」の大祭です。「赤飯とつぼん汁」のお祝い献立にします。
4 月	振替休日									
5 火	玄米パン		鶏肉のパン粉焼き スパゲティーサラダ トマトスープ	パン オリーブオイル パンこ スパゲッティ マヨネーズ さとう	ぎゅうじゅう チーズ とりにく ベーコン だいず	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ はくさい だいこんぼ	635	30.6	29.3	夏休みに、山江のトマトを煮詰めたトマトピューレを真空冷凍しました。それを使ってトマトスープを作ります。濃厚なトマトのうま味が味わえます。
6 水	就学児検診									
7 木	麦ごはん		豚キムチちゃんこ 海藻サラダ さつまいももち	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら でんぱん さとう ごま さつまいも バター	ぎゅうじゅう とうふ みそ ぶたにく ちくわ ちりめん わかめ こんぶ チーズ	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ にんじん きゅうり はくさい トマト レタス レモン	634	21.4	20.5	「さつまいももち」は、蒸してつぶしたさつまいもに片栗粉を加えて練り、中にチーズを包んでバターで焼いたものです。
8 金	雑穀ごはん		スタミナサラダ 筑前煮 りんご	こめ むぎ あかまい くらまい きび あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま さともいも	ぎゅうじゅう さつまいも ぶたにく とりにく わかめ	きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう にんじん にんにく れんこん たけのこ ほししいたけ いんげん りんご	577	22.8	16.6	いい歯を作るには、よくかむことが何より大事!! 具材は大きく切って、「前歯でがぶり」と食べるのがいいそうです。
11 月	麦ごはん		鶏肉のからあげ 白菜のゆかりあえ 里芋のうま煮	こめ むぎ こめこ あぶら でんぱん さともいも こんにやく さとう	ぎゅうじゅう さつまいも とりにく ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく はくさい ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ いんげん	636	25.3	22.8	里芋は、親芋を囲むように小芋、孫芋が育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。縁起がよい食べ物の一つです。
12 火	丸パン (いちごジャム)		フィッシュサラダ さつまいものシチュー	パン こめこ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも いちごジャム	ぎゅうじゅう ホキ とりにく だいず	レタス キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり にんじん チンゲンサイ	602	24.4	20.1	さつまいもは、芋類の中で食物繊維が最も多い食材です。便秘改善や血圧を下げる効果もあるといわれています。風邪予防になるビタミンCもたっぷりです。
13 水	ぜんまいと鶏そぼろのまぜご飯		魚の梅マヨネーズ焼き 白菜のごま酢あえ きのこ汁	こめ むぎ さとう あぶら こめこ ごま マヨネーズ	ぎゅうじゅう たまご ホキ とりにく あぶらあげ	ぜんまい だいこんぼ はくさい かばす うめぼし たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ	589	26.4	21.2	産業振興課の特用林産物開発レシピである「わらびのまぜご飯」をぜんまいで作ります。春にたくさんとれたわらびやぜんまいは、乾燥させて一年中食べられるようにしてある保存食です。山の幸をおいしくいただきますよ。
14 木	麦ごはん		あじの南蛮揚げ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ ごまあぶら こめこ でんぱん ごま あぶら さとう こんにやく	ぎゅうじゅう あぶらあげ あじ とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん だいこんぼ ごぼう ねぎ ゆず かぼちゃ だいこん	600	24.4	18.7	ごぼうの食物せんいは、おなかの調子を良くしたり、とりすぎた糖分や脂肪分、塩分を出してくれる働きをします。
15 金	親子どんぶり (麦ごはん)		大学芋 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ ごま さとう でんぱん あぶら さつまいも みずあめ	ぎゅうじゅう とりにく たまご かまぼこ ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	652	22.7	19.9	丼物の時は、あまりかまわずに飲み込んでいしまいがちです。そこで、副菜には、よくかむ料理を組み合わせています。
18 月	麦ごはん		塩さばのゆず添え ほうれん草のマヨネーズ和え 里芋のみそ汁	こめ むぎ マヨネーズ さとう さともいも	ぎゅうじゅう さば あぶらあげ みそ わかめ	ゆず はくさい ねぎ ほうれんそう にんじん えのき だいこん	594	25.2	22.5	脂ののったさばには、山江のゆずを添えてさっぱりと食べられるようにします。ゆずのさわやかな香りも楽しんでください。
19 火	黒糖パン		きのこのクリームパスタ 色々野菜のサラダ	パン オリーブオイル さとう スパゲッティ バター あぶら	ぎゅうじゅう ベーコン とうじゅう チーズ ツナ	しいたけ しめじ ほうれんそう えのき たまねぎ きゅうり にんじん レタス れんこん	622	24.2	20.2	秋は、きのこが旬の季節です。クリームスパゲッティにしたので、苦手な人もおいしく食べてほしいです。Caの吸収を助けるビタミンDが豊富です。
20 水	麦ごはん		いわしのおかか煮 かぼちゃサラダ 五目スープ	こめ むぎ じゃがいも でんぱん マヨネーズ	ぎゅうじゅう いわし ツナ チーズ ヨーグルト とりにく あつあげ	たまねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり たけのこ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	621	25.9	23.7	昔、大事なお客様をもてなすため、馬に乗ったり遠くまで走ったりして食べ物を集めてきた人たちの苦勞に感謝を表す言葉として「ごちそうさま」は生まれました。
21 木	ちりめんチャーハン		揚げギョウザ もやしのナムル ワカメスープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうじゅう ベーコン ちりめん ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ もやし しょうが たまねぎ たけのこ	590	20.8	22.8	Caの多い食べ物を色々使っています。牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、小松菜、ごまです。成長期にたくさん必要なCaをしっかりととりましょう。
22 金	食育弁当の日 ※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。									
25 月	白ごはん		魚の幽庵焼き 青菜のごま酢和え 根菜の味噌汁	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうじゅう あかうお あぶらあげ あつあげ ぶたにく みそ	レモン こまつな ねぎ だいこん ごぼう れんこん もやし にんじん	568	25.2	15.7	11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直し、継承することの大切さについて考える日です。
26 火	コッペパン		ハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニのクリーム煮	パン でんぱん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうじゅう とうふ ベーコン ぎゅうじゅう ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ しめじ ブロッコリー にんじん だいこんぼ	602	27.0	25.6	わたしたちがふだん食べているのはブロッコリーのつぼみの部分です。捨ててしまいがちですが、茎も食べることができます。冬場の紫がかかったものは寒さで甘みが増している証拠です!
27 水	麦ごはん		鶏肉のもろみ焼き カミカミサラダ 汁ピーフン	こめ むぎ あぶら さとう ごま ピーフン ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうじゅう みそ とりにく ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	638	24.9	24.4	カミカミサラダには、かみごたえのある、ごぼう、きくらげ、キャベツ、きゅうり、人参、を使っています。おいしく口の周りの筋肉をきたえられる一品です。
28 木	麦ごはん		赤魚のゆずかけ ブロッコリーのナムル 肉じゃが	こめ むぎ でんぱん こめこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうじゅう あかうお ぶたにく あつあげ	ゆず にんにく にんじん もやし ブロッコリー ほししいたけ たまねぎ いんげん しょうが	600	25.9	19.4	「ナムル」は韓国家庭料理の一つで、野菜を調味料とごま油で和えたものです。にんにくのすりおろしを加えると、本格的な味になります。
29 金	麦ごはん (きゅうりの佃煮)		チキンカレー キャベツのサラダ 大豆とアーモンドの青のり和え	こめ むぎ バター さつまいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうじゅう かまぼこ とりにく だいず あおのり	きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが ホールトマト にんにく キャベツ	638	21.3	19.6	きゅうりの佃煮は、山江産のきゅうりで作った加工品です。食生活改善推進員の深水さんに作り方を教えていただきました。

今月の給食目標

「しゅんのたべものを みつけよう」

しゅんのたべものは、そのきせつにとりたいたい えいよう がたくさんはいつているし、ねだんもやすくてにはいります。きゅうしょくでも たくさんつかっているの、しゅんのたべものを みつけて あじわいましょう。