



月	火	水	木	金										
<p>11月の給食のめあて ～体の調子をよくする食事について考えよう～</p> <div><div><p>ねつやちからになるたべもの</p></div><div><p>ち・にく・ほねをつくるたべもの</p></div><div><p>からだのちようしをととのえるたべもの</p></div><div><p>きゅうしょく れっしゃ</p></div></div> <p>給食には、上の列車のように、赤・黄色・緑の3色の食べ物がバランスよく入っており、この給食列車は、3色の車両が全部そろわないと、走ることができません。</p> <p>つまり、みなさんの体も、3色の食べ物が1色でも欠けてしまうと、病弱にかかりやすい体になってしまいます。</p> <p>ですから、11月は、バランスのとれた給食をきれいに食べて健康な体をつくっていきましょう。</p>		<p>尾頭付きの魚にチャレンジしよう</p> <p>きれいに魚を食べるには・・・</p> <div><div><p>① 背側の身を食べる</p><p>皮もおいしく、栄養満点だよ。こけて食べれば、いっしょに食べよう。</p></div><div><p>② 腹側の身を食べる</p><p>おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。</p></div><div><p>③ 骨を取る</p><p>おなかの小骨ははしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう!</p></div><div><p>④ 下の身を食べる</p><p>骨の心配はもうほとんどないね。味わって食べよう。</p></div></div> <p>今日は、給食にさんまの香味焼きがあるので、この食べ方で上手に食べよう。</p>		<p>1日 今月のめあてを確認しよう</p> <div><div><p>こざかな キムチ汁</p></div><div><p>アーモンド</p></div><div><p>にくとん ごもくスープ</p></div><div><p>緑黄色野菜</p></div></div> <table><tr><th colspan="2">栄養価</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>803</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>30.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>25.5</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>3.3</td></tr></table>	栄養価		エネルギー(kcal)	803	たんぱく質(g)	30.1	脂質(g)	25.5	塩分(g)	3.3
栄養価														
エネルギー(kcal)	803													
たんぱく質(g)	30.1													
脂質(g)	25.5													
塩分(g)	3.3													
<p>給食のめあて</p> <div><div><p>はいげんず 配膳図</p></div><div><p>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</p></div><div><p>赤の食品～血や肉や骨になる</p></div><div><p>緑の食品～体の調子を整える</p></div><div><p>黄色の食品～熱や力になる</p></div></div>	<p>5日 手作り味噌汁を味わおう</p> <div><div><p>コールスロー サラダ</p></div><div><p>じゃがいも えびグラタン</p></div><div><p>食パン コンソメスープ</p></div><div><p>大豆製品</p></div></div> <p>食の 赤の食品 ベーコン 魚肉ソーセージ たまご チーズ 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん クリームコーン ほうれんそう</p> <p>食の 黄色の食品 パン じゃがいも さとう マヨネーズ かたくりこ</p>	<p>6日 魚を食べよう</p> <div><div><p>ごもくめ さばの たつたあげ</p></div><div><p>わかめ ごはん</p></div><div><p>ぐだくさん みそ汁</p></div><div><p>きのこ</p></div></div> <p>食の 赤の食品 さば ぶた肉 だいず とり肉 みそ わかめ 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 しょうが 干しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん たまねぎ</p> <p>食の 黄色の食品 こめ こんにゃく さとう かたくりこ 油</p>	<p>7日 朝食モデル献立</p> <div><div><p>いかとだいこんのもの</p></div><div><p>てづくりいかり</p></div><div><p>みそ汁</p></div><div><p>ざっくごはん</p></div></div> <p>食の 赤の食品 じゃこ こんにゃく かつお節 いか さつま揚げ ぶた肉 油あげ みそ 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 だいこん しょうが にんじん ねぎ はくさい</p> <p>食の 黄色の食品 こめ ざっくごま 油 さとう こむぎこ</p>	<p>8日 りんごの栄養を知ろう</p> <div><div><p>りんご</p></div><div><p>まめサラダ</p></div><div><p>ハヤシライス</p></div><div><p>小魚</p></div></div> <p>食の 赤の食品 牛肉 ぶた肉 チーズ だいず ポークハム 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 たまねぎ にんじん トマト 缶 だいこん きゅうり マッシュルーム りんご</p> <p>食の 黄色の食品 こめ 油 じゃがいも</p>										
<p>検査結果(単位:Kg/Bq)</p> <p>セシウム</p> <p>134・137</p>	ND			<p>検査結果(単位:Kg/Bq)</p> <p>セシウム</p> <p>134・137</p> <p>ND</p>										
<p>基準量</p> <p>エネルギー 820kcal</p> <p>たんぱく質 30g</p> <p>脂質 27g</p> <p>塩分 3g</p>	<p>中学生</p> <p>エネルギー(kcal) 773</p> <p>たんぱく質(g) 26.1</p> <p>脂質(g) 25.3</p> <p>塩分(g) 4.1</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 723</p> <p>たんぱく質(g) 30.9</p> <p>脂質(g) 21.8</p> <p>塩分(g) 3.3</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 767</p> <p>たんぱく質(g) 31.5</p> <p>脂質(g) 15.7</p> <p>塩分(g) 3.1</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 798</p> <p>たんぱく質(g) 25.2</p> <p>脂質(g) 21.6</p> <p>塩分(g) 2.3</p>										
<p>11日 韓国料理を味わおう</p> <div><div><p>チーズ やさいの チャプチェ</p></div><div><p>ごはん マーボー とうふ</p></div><div><p>魚</p></div></div> <p>食の 赤の食品 とうふ ぶた肉 みそ たまご チーズ 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 ねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく たまねぎ</p> <p>食の 黄色の食品 こめ 油 さとう はるさめ ごま</p>	<p>12日 岩江小希望献立</p> <div><div><p>みかんの ジュレ</p></div><div><p>ポテト サラダ</p></div><div><p>ピザ トースト</p></div><div><p>コーンエッグ スープ</p></div></div> <p>食の 赤の食品 ベーコン 魚肉ソーセージ たまご チーズ 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん クリームコーン ほうれんそう</p> <p>食の 黄色の食品 パン じゃがいも さとう マヨネーズ かたくりこ</p>	<p>13日 朝食モデル献立</p> <div><div><p>ほうれんそうの なつとう いそかあえ</p></div><div><p>ごはん にくじゃが</p></div><div><p>海藻</p></div></div> <p>食の 赤の食品 なつとう ぶた肉 のり 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 こまつな もやし にんじん たまねぎ いんげん しょうが</p> <p>食の 黄色の食品 こめ じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう</p>	<p>14日 手作り味噌汁を味わおう</p> <div><div><p>ひき肉の てづくり みそ汁</p></div><div><p>ごはん とうふと なめこのみそ汁</p></div><div><p>緑黄色野菜</p></div></div> <p>食の 赤の食品 油あげ ぶた肉 とうふ みそ たまご 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 だいこん なめこ ねぎ にんじん たけのこ</p> <p>食の 黄色の食品 こめ ごま 小麦粉 小麦粉 油 こんにゃく</p>	<p>15日 よくかんで食べよう</p> <div><div><p>こざかな ほうり</p></div><div><p>キムチ チャーハン</p></div><div><p>たまご スープ</p></div><div><p>海藻</p></div></div> <p>食の 赤の食品 ぶた肉 にら だいず たまご 牛乳</p> <p>食の 緑の食品 ねぎ しめじ にんじん キムチ たまねぎ こまつな</p> <p>食の 黄色の食品 こめ 油 さつま芋 油 さとう かたくりこ</p>										
<p>検査結果(単位:Kg/Bq)</p> <p>セシウム</p> <p>134・137</p>	ND			<p>検査結果(単位:Kg/Bq)</p> <p>セシウム</p> <p>134・137</p> <p>ND</p>										
<p>基準量</p> <p>エネルギー(kcal) 804</p> <p>たんぱく質(g) 30.6</p> <p>脂質(g) 25.3</p> <p>塩分(g) 2.7</p>	<p>中学生</p> <p>エネルギー(kcal) 790</p> <p>たんぱく質(g) 29.4</p> <p>脂質(g) 28.2</p> <p>塩分(g) 4.1</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 800</p> <p>たんぱく質(g) 31.6</p> <p>脂質(g) 23.2</p> <p>塩分(g) 2.1</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 824</p> <p>たんぱく質(g) 32.0</p> <p>脂質(g) 27.9</p> <p>塩分(g) 2.8</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 755</p> <p>たんぱく質(g) 28.5</p> <p>脂質(g) 21.5</p> <p>塩分(g) 3.3</p>										



月	火	水	木	金
18日 バランスのよい食事を学ぼう ごはん かきたま みそしきのこ 食赤品の とり肉 ひじき 油あげ たまご みそ 牛乳 食緑品の にんにくしょうが ねぎ えだまめ にんじん こまつな たまねぎ 食の黄品の こめ 油 さとう なたね油	19日 はしの日 たんめん 食赤品の ぶた肉 ちくわ 糸かつお節 チーズ 牛乳 食緑品の しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 食の黄品の 中華めん 油 さとう こむぎこ	20日 よくかんで食べよう ごはん のっぺいじる 食赤品の さけ みそ さつまあげ とり肉 あぶらあげ 牛乳 食緑品の キャベツ ねぎ にんじん にんにく こまつな ごぼう だいこん 食の黄品の こめ バター 油 さとう さといも こんにやく かつお	21日 おでんを味わおう とめし おでん 食赤品の とり肉 さつまあげ ちくわ うずら卵 はんぺん こんぶ 牛乳 食緑品の にんじん ごぼう 干しいたけ ほうれんそう もやし だいこん 食の黄品の こめ 油 ごま さとう じゃがいも こんにやく	22日 岩江小2年1組希望献立 ヨーグルト 食赤品の まぐろ缶 とり肉 チーズ ヨーグルト わかめ 牛乳 食緑品の だいこん キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご 食の黄品の こめ じゃがいも 油 さとう
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 22.3 塩分(g) 2.8	栄養価 エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.3 塩分(g) 3.6	栄養価 エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 21.5 塩分(g) 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 20.6 塩分(g) 3.5	栄養価 エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 23.6 塩分(g) 3.6

25日 岩江中2年生考案献立 きのこいり けんちん くりごはん 食赤品の 油あげ とり肉 とうふ みそ 牛乳 食緑品の しめじ まいたけ にんじん さやえんどう ごぼう れんこん いんげん 食の黄品の こめ こんにやく さとう なたね油	26日 ごぼさないで食べよう ココア あげパン 食赤品の かまぼこ きな粉 とり肉 牛乳 食緑品の きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 食の黄品の パン 油 ワンタン さとう	27日 はしの日 ごはん さわにわん 食赤品の さんま みそ とうふ さつまあげ たまご ぶた肉 牛乳 食緑品の にんじん だいこん ごぼう きょうな しょうが にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ 食の黄品の こめ おおむぎ ごま さとう	28日 にんじんの栄養を味わおう にんじん ごはん 食赤品の あじ あさり 牛乳 食緑品の にんじん はくさい にんじん ほうれんそう 食の黄品の こめ 油 ごま	29日 食べ残しゼロを目指そう みかん 食赤品の うずら卵 ぶた肉 いか わかめ 牛乳 食緑品の はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ 干しいたけ しょうが ねぎ みかん 食の黄品の こめ 油 なたね油
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 19.6 塩分(g) 3.2	栄養価 エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 25.9 塩分(g) 3.9	栄養価 エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 26.8 塩分(g) 2.9	栄養価 エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 25.5 塩分(g) 2.8	栄養価 エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 24.7 塩分(g) 3.5

給食のめあて

はいげんず配膳図

下線の献立は、**カミカミ**の献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

赤の食品～血や肉や骨になる
緑の食品～体の調子を整える

黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ

基準量	中学生
エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	～27g
塩分	～3g

作ってみませんか
給食のメニュー
豚キムチのメニュー

<材料> 5～6人分

豚もも肉……………200g
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
にんにく……………1/2片
しょうが……………少々
ごま油……………小さじ1～2
ねぎ……………30g (1/2本)
にら……………50g (1/2束)
白菜キムチ……………200g
砂糖……………小さじ1
白いりごま……………小さじ2
(白菜……………葉1～2枚)

<作り方>

- ① 豚肉は、薄切りを2cm幅くらいに切り、酒としょうゆを振りかける。
 - ② にんにくとしょうがは、みじん切りにするかすりおろす。
 - ③ ねぎは小口に細かく切る。
 - ④ にらは、2cm長さに切る。
 - ⑤ ごま油で豚肉、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、豚肉に火が通ったら、キムチ漬けと砂糖、にらを加えて炒め、味を調える。
 - ⑥ 白いりごまを振って仕上げる。
- ※ 白菜を加える場合は、短冊に切り、さっとゆでて水気を切ってから炒めるとよい。