



月		火		水		木		金	
11月の給食のめあて ～バランスのよい食事をしよう～				尾頭付きの魚にチャレンジしよう きれいに魚を食べるには・・・。					
<p>ねつやちからになるたべもの</p> <p>ち・にく・ほねをつくるたべもの</p> <p>からだのちようしをととのえるたべもの</p> <p>きゅうしょく れっしや</p> <p>給食には、上の列車のよつし、赤・黄・緑の3色の食糧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。 つまり、みなさんの体も、3色の食糧が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。 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>1 背側の身を食べる</p> <p>皮もおいしく、栄養満点だよ。こげてなければ、いっしょに食べよう。</p> <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</p>		<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> <p>4 下の身を食べる</p> <p>骨の心配 うほとん ね。味わ 食べよう。</p>			
				今月は、給食にさんまの香味煮がでるので、この食べ方で上手に食べよう。					
給食のめあて		4日 さつまいもを味わおう		5日 はしのひ		6日 青梗菜の栄養を知らう		7日 朝食モデル献立	
<p>はいげんず 配膳図</p> <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> <p>赤の食品～血や肉や骨になる</p> <p>緑の食品～体の調子を整える</p> <p>黄色の食品～熱や力になる～</p>		<p>てづくりぶどうゼリー</p> <p>けんちんうどん</p> <p>だいがくいも</p> <p>豆製品</p>		<p>ごちそうさんまのこみ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>くだもの果物</p>		<p>ごちそう ほうほう</p> <p>キムチ チンゲンサイのチャーハン スープ</p> <p>さかな魚</p>		<p>ごちそう いちごのぶたにくのアップルソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>緑黄色野菜</p>	
赤の食品～血や肉や骨になる		食の 赤い肉とうふ みそ 牛乳		食の 赤いさつまあげさんまにほしこみそ 牛乳		食の 赤いベーコン 牛乳 ぶた肉にほし大豆		食の 赤いぶた肉 なまあげ みそ 牛乳	
緑の食品～体の調子を整える		食の 緑の にんじん だいこん ねぎ ごぼう ぶどう		食の 緑の れんこん いんげん たまねぎ にんじん しょうがにんにく ごぼう ほうれんそう		食の 緑の だいこん にんじん ごぼう チンゲンサイしょうが ねぎ はくさいにんにく		食の 緑の にんにくりんごにら キャベツ もやし たまねぎ 小松菜	
黄色の食品～熱や力になる～		食の 黄色いソフトめん さつまいも ごま油 さとう		食の 黄色いこめ さとう ごま じゃがいも 油		食の 黄色いこめ かたくり さとう ごま油		食の 黄色いこめ ごま さとう 油	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND		ND		検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND	
基準量 中学生		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal) 820		エネルギー(kcal) 903		エネルギー(kcal) 762		エネルギー(kcal) 759		エネルギー(kcal) 787	
たんぱく質(g) 30		たんぱく質(g) 37.7		たんぱく質(g) 26.8		たんぱく質(g) 25.1		たんぱく質(g) 30.4	
脂質(g) 27		脂質(g) 21.8		脂質(g) 24.5		脂質(g) 25.5		脂質(g) 26.9	
塩分(g) 3		塩分(g) 4.3		塩分(g) 3.1		塩分(g) 3.1		塩分(g) 2.6	
10日 朝食モデル献立		11日 手作り食を味わおう		12日 給食なし		13日 だしのおいしさを味わおう		14日 よくかんで食べよう	
<p>ひききり いわしの かばやき</p> <p>ごはん</p> <p>とんじり</p> <p>くだもの果物</p>		<p>かいとうサラダ ミートグラタン</p> <p>食パン コーンエッグスープ</p> <p>緑黄色野菜</p>		<p>町音楽祭 弁当日</p> <p>栄養バランスのとれた お弁当のつめかたは・・・?</p> <p>お弁当箱を半分にわけて、片方に主食をつめ、もう片方に、主菜と副菜を1対2の割合でつめると栄養バランスがとれます。</p>		<p>ごちそう かつおの ひききり</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>いじつ菜類</p>		<p>いんご</p> <p>はくさいの サラダ</p> <p>ポークカレー</p> <p>きのこ</p>	
食の 赤いあぶらあげいわし 豚肉 みそとうふ 牛乳		食の 赤い昆布 海藻ミックス かにかまたまご 豚肉 チーズ 牛乳		食の 赤いきゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト パイナップル		食の 赤いベーコン さつまあげ かんも うずら卵 はんぺん こんぶ ひききり 牛乳		食の 赤いぶた肉 チーズ 牛乳	
食の 緑のだいこん ねぎ にんじん ごぼう		食の 緑のきゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト パイナップル		食の 緑のこまつな もやし しめじ にんじん だいこん		食の 緑のこまつな もやし しめじ にんじん だいこん		食の 緑のたまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご はくさい キャベツ ブロッコリー りんご	
食の 黄色いこめ さとう ごま じゃがいも こんにやく 油		食の 黄色いパン 油 さとう バター		食の 黄色いこめ 油 さとう こんにやく		食の 黄色いこめ 油 さとう こんにやく		食の 黄色いこめ おおむぎ じゃがいも 米ぬか油 マヨネーズ	
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		ND		検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal) 840		エネルギー(kcal) 771		エネルギー(kcal) 733		エネルギー(kcal) 814		エネルギー(kcal) 814	
たんぱく質(g) 32.4		たんぱく質(g) 27.8		たんぱく質(g) 27.7		たんぱく質(g) 23.4		たんぱく質(g) 23.4	
脂質(g) 26.1		脂質(g) 23.5		脂質(g) 19.5		脂質(g) 22.9		脂質(g) 22.9	
塩分(g) 2.6		塩分(g) 4.7		塩分(g) 3.1		塩分(g) 3.1		塩分(g) 3.1	



月	火	水	木	金
17日 生巻の栄養を知らう ごはん はくさいのみどし きのこ 食赤品の とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ にぼし 牛乳 食緑品の にんにく しょうが ねぎ 切干大根 にんじん こまつな たまねぎ はくさい 食の黄色 こめ かたくり 油 三温糖	18日 旬の果物を味わおう フルーツ ヨーグルト ツナサンド の具 コッペパン ポトフ 種実類 食赤品の ウインナー まぐろ缶 牛乳 ヨーグルト 食緑品の たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし パイン缶 みかん缶 バナナ 食の黄色 パン さとう マカロニ	19日 よくかんで食べよう いかとだいの のにも ごはん すいとん 緑黄色野菜 食赤品の じゃこ こんぶ 糸かつお節 いか さつま揚げ ぶた肉 あぶらあげ みそのり 牛乳 食緑品の だいこん しょうが にんじん ねぎ はくさい 食の黄色 こめ ごま あぶら すいとん さとう	20日 小学生希望献立 こんにゃくの ごまサラダ えびシューマイ ちらしずし すましじり たまご 食赤品の 錦糸卵 鮭 のり エビ とり肉 なんととうふ 食緑品の にんじん れんこん きゅうり ほうれんそう 水菜 みかん 食の黄色 こめ さとう ごま 糸こんにゃく	21日 生徒考案献立 スイーツ わかめサラダ ごはん マーボー 豆腐 淡色野菜 食赤品の とうふ 豚ひき肉 みそ わかめ シーチキン 牛乳 食緑品の ねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく だいこん キャベツ 食の黄色 こめ おおむぎ かたくり 色さとう さつまいも バター 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) 777 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 21.9 塩分(g) 2.6	栄養価 エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 27.6 塩分(g) 3.4	栄養価 エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 14.8 塩分(g) 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 20.1 塩分(g) 3.9	栄養価 エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 25.9 塩分(g) 2.5
24日 振替休日 はいげんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ ミ献立 です。よくかんでよく味わって食べましょう。	25日 ごぼうの栄養を知らう ごぼう サラダ たんたんめん くだもの果物 食赤品の とり肉 ぶた肉 牛乳 食緑品の もやし ねぎ にんじん しいたけ ごぼう にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ 食の黄色 黄ちゅうかめん 油 ごま 色さとう	26日 手作り味わおう ひじきのいために さけフライ タルタルソース ごはん とうふ なめこのみどし 淡色野菜 食赤品の 鮭 卵 干ひじき 油揚げ 牛乳 だいず とり肉 とうふ みそ 食緑品の たまねぎ パセリ にんじん なめこ ねぎ 食の黄色 こめ 油 マヨネーズ さとう	27日 ドイツ料理を味わおう ジャーマンポテト カレー ピラフ ミネストローネ 豆製品 食赤品の とり肉 ベーコン 牛乳 食緑品の たまねぎ にんじん パセリ にんにく たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし 食の黄色 こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも	28日 朝食モデル献立 ほうれんそうの なっとう からしあえ むぎごはん すきやき 海藻 食赤品の なっとう 竹輪 ぶた肉 焼きとうふ 牛乳 食緑品の ほうれん草 もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ 食の黄色 こめ おおむぎ 糸こんにゃく 焼あぶら 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
基準量 エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 ~27g 塩分 ~3g	中学生 エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 26.1 塩分(g) 3.3	栄養価 エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 25.2 塩分(g) 2.6	栄養価 エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 18.8 塩分(g) 3.3	栄養価 エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 24.1 塩分(g) 2.1

11月の給食のめあて
～バランスのよい食事をしよう～



<材料> 4人分

豚ひき肉……………100g
 木綿豆腐……………大1丁
 ねぎ……………1本
 にら……………1/2束
 ごま油……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 にんにく……………1片
 しょうが……………大さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 A 甜麺醤……………大さじ2
 みそ……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………ひとつまみ
 中華スープの素…小さじ1/4
 水溶き片栗粉……………適宜

<作り方>

- 豆腐は2cm角に切り、塩少々を加えた湯で温め、ぐらに軽くゆでる。
 - にんにく、しょうが、ねぎは、みじん切り、にらは、1cmの長さに切る。
 - Aをボウルにあわせておく。
 - フライパンにごま油を熱し、油が澄むまでひき肉を炒めたら、一度火を止めて③を加える。
 - 再び火をつけ、焦がさないように炒めたら、水150mlを加えて弱火にかけ、表面が沸騰してきたら豆腐を加える。
 - ねぎとにらも加え、再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。
- * 辛さはお好みで調整してください。
 * お好みで花椒粉(ホワジャオ・中国山椒)を加え、とさらに本格的な味わいになります。