



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～				
<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>きゅうしよくれっしや</p> <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、病気になるので、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>				
不足しがちな野菜をしっかりと食べよう～				
<p>健康日本21では、緑黄色野菜120g以上（最低100g）、淡色野菜200g以上が目分量とされています。どんな野菜がどのくらいになるのか見てみましょう。</p> <div><div><p>緑黄色野菜</p><p>100gをはかってみると…</p></div><div><p>淡色野菜</p><p>200gをはかってみると…</p></div></div> <p>1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう。</p>				
2日 “だし”のおいしさを味わおう	3日 文化の日	4日 しょうがの栄養を知ろう	5日 今月のめあてを確認しよう	6日 郷土料理を味わおう
<div><p>じゃが芋の みそがらめ</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>おでん</p></div> <div><p>緑黄色野菜</p></div>	<div><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></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>マーボー豆腐</p></div> <div><p>淡色野菜</p></div>	<div><p>こまつなのナムル</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>マーボー豆腐</p></div> <div><p>淡色野菜</p></div>	<div><p>きしだいの いためもの あじフライ タルタルソースかけ</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>なめこのみそしる</p></div> <div><p>果物</p></div>	<div><p>ごまあえ</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>すいとん</p></div> <div><p>海藻</p></div>
食赤品の みそ さつまあげ がんも うずら卵 牛乳 こんぶ ひじき	食赤品の 赤の食品～血や肉や骨になる～ あか しよくひん ち にく ほね	食赤品の みそ 牛乳 とうふ 豚ひき肉	食赤品の たまご あじ さつまあげ とうふ みそ 牛乳	食赤品の ぶた肉 あぶらあげ にぼし 牛乳 さけ スキムミルク
食緑品の にんじん だいこん えだまめ	食緑品の 緑の食品～体の調子を整える～ みどり しよくひん からだちようし ととの	食緑品の こまつな もやし ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	食緑品の たまねぎ ピクルス 切干大根 にんじん こまつな なめこ はくさい ねぎ	食緑品の しょうが ほうれん草 にんじん もやし ねぎ だいこん はくさい みつば
食黄色品の こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	食黄色品の 黄色の食品～熱や力になる～ きいろ しよくひん わつ ちから	食黄色品の こめ さとう あぶら かたくりこ	食黄色品の こめ マヨネーズ あぶら さとう	食黄色品の こめ さとう ごま こむぎこ かたくりこ
検査結果(kg/Bq)セシウム 134・137	ND			ND
栄養価 エネルギー(kcal) 457 646 たんぱく質(g) 16.6 23.7 脂質(g) 13.3 19.7 塩分(g) 2.1 2.6	基準量 エネルギー(kcal) 510 640 たんぱく質(g) 18.0 24.0 脂質(g) ～16.0 ～21.0 塩分(g) ～2 ～2.5	栄養価 エネルギー(kcal) 454 637 たんぱく質(g) 20.4 27.8 脂質(g) 15.1 21.6 塩分(g) 1.6 2.1	栄養価 エネルギー(kcal) 475 649 たんぱく質(g) 19.3 25.3 脂質(g) 14.3 20.4 塩分(g) 2.1 2.5	栄養価 エネルギー(kcal) - 602 たんぱく質(g) - 26.1 脂質(g) - 13.8 塩分(g) - 2.5
9日 給食なし	10日 5年2組 希望献立	朝食について見直そう週間運動特別献立 ～朝ごはんコンテスト出品作品から～		
<div><p>フルーツ ポンチ</p></div> <div><p>きゅうりの ピリからあえ</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>ちゅうかふう コーンスープ</p></div> <div><p>緑黄色野菜</p></div>	<div><p>みかん</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>とうふの みそしる</p></div> <div><p>淡色野菜</p></div>	<div><p>みかん</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>とうふの みそしる</p></div> <div><p>淡色野菜</p></div>	<div><p>きんぴら</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>わかめの みそしる</p></div> <div><p>きのこ</p></div>	<div><p>さつまいもの ぐだくさん</p></div> <div><p>ごはん</p></div> <div><p>とさんこじる</p></div> <div><p>さかな 魚</p></div>
食赤品の きな粉 わかめ 牛乳	食赤品の きな粉 わかめ 牛乳	食赤品の とり肉(県産) しやも ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ 牛乳	食赤品の ウインナー たまご 油あげ しらすし みどうふ みそ わかめ 牛乳	食赤品の みそ 牛乳 ハム わかめ さつまあげ
食緑品の たまねぎ とうもろこし キヤベツ きゅうり みかん 缶 パイン缶 ラ・フランス缶 りんご	食緑品の たまねぎ とうもろこし キヤベツ きゅうり みかん 缶 パイン缶 ラ・フランス缶 りんご	食緑品の にんじん たまねぎ しいたけ こまつな みかん	食緑品の ゆかりはくさい こまつな だいこん ねぎ	食緑品の キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ もやし とうもろこし にら
食黄色品の パン さとう ごま かたくりこ あぶら ゼリー	食黄色品の パン さとう ごま かたくりこ あぶら ゼリー	食黄色品の こめ あぶら こんにやく ごま さとう じゃがいも	食黄色品の こめ 七穀ブレンド さとう	食黄色品の こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう
検査結果(kg/Bq)セシウム △134・137	ND			ND
栄養価 エネルギー(kcal) 422 620 たんぱく質(g) 12.2 19.1 脂質(g) 13.6 20.5 塩分(g) 2.2 3.1	基準量 エネルギー(kcal) 431 646 たんぱく質(g) 16.8 26.1 脂質(g) 11.7 18.5 塩分(g) 1.5 2.1	栄養価 エネルギー(kcal) 463 644 たんぱく質(g) 19.1 27.4 脂質(g) 13.2 20.4 塩分(g) 2.5 3.3	栄養価 エネルギー(kcal) 436 630 たんぱく質(g) 15.5 22.3 脂質(g) 9.8 15.2 塩分(g) 2.4 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 436 630 たんぱく質(g) 15.5 22.3 脂質(g) 9.8 15.2 塩分(g) 2.4 3.1



月	火	水	木	金
16日 朝食について見直そう 週間運動モデル献立4	17日 はしのひ	18日 よくかんで食べよう	19日 旬の大根を味わおう	20日 旬の果物を味わおう
 あさづけ チーズい なっとうオムレツ おむこはん キャベツの みそしる 緑黄色 野菜	 てづくりふどうせりー 70℃の おなかあえ けんちんうどん たまご	 ヨーグルト キムチづけ ぎゅうどん 豆製品	 ひきなしい さばの たつたあげ ごはん しみどうふの みそしる きのこ	 りんご まめ サラダ チキンカレー こさかな 小魚
食赤品の なっとう こんぶ たまご チーズ なまあげ みそ 牛乳	食赤品の とり肉(県産) とうふ みそ かつお節 牛乳	食赤品の 牛肉(県産) 牛乳 ヨーグルト	食赤品の とり肉(県産) さば あぶらあげ みそ しみどうふ 牛乳	食赤品の とり肉(県産) とうにゅう ハム だいず 牛乳
食緑品の だいこん キャベツ たまねぎ キャベツ こまつな	食緑品の にんじん だいこん ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ ぶどう	食緑品の たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ だいこん はくさい	食緑品の しょうが だいこん にんじん はくさい ほうれん草	食緑品の たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん キャベツ りんご
食の黄色い こめ おおむぎ あぶら	食の黄色い ソフトめん こんにやく あぶら さとう ぶどうジュース	食の黄色い こめ 糸こんにやく さとう	食の黄色い こめ さとう かたくりこ あぶら	食の黄色い こめ じゃがいも あぶら

けんさけつ 検査結果(Kg/Bq)セシウム 134・137	ND
-------------------------------------	----

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	455	636	エネルギー(kcal)	422	599	エネルギー(kcal)	453	629	エネルギー(kcal)	436	623	エネルギー(kcal)	465	654
たんぱく質(g)	20.8	28.2	たんぱく質(g)	21.8	30.4	たんぱく質(g)	15.7	22.1	たんぱく質(g)	19.5	27.3	たんぱく質(g)	15.2	22.1
脂質(g)	14.6	20.5	脂質(g)	8.7	14.1	脂質(g)	15.5	21.8	脂質(g)	14.6	21.3	脂質(g)	12.4	18.5
塩分(g)	1.8	2.1	塩分(g)	2.6	3.4	塩分(g)	1.5	2.1	塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	1.8	2.4

23日 勤労感謝の日	24日 だしで味わう和食の日	25日 5年1組希望献立	26日 イタリア料理を味わおう	27日 ヤーコンを味わおう
 はいげんず 配膳図 下線の献立は、カミガ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。 お家で取り たい食品	 ごちくさんびら かつおの みそがらめ ごはん すましじり くだもの 果物	 ピーチ コンポート わかめ サラダ シューガー トースト コーン スープ さかな 魚	 かぼちゃの ガーリックソテー イタリアン ニョッキイ ピラフ ミネストローネ しじみ 種類	 ごちくまめ ヤーコンイ ハンバーグ ごはん とんじる かぼう 海藻
食赤品の あか しょうひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	食赤品の かつお みそ さつまあげ とり肉 なたとうふ 牛乳	食赤品の まぐろ缶 とうにゅう わかめ 牛乳	食赤品の とり肉 いか ベーコン チーズ 牛乳	食赤品の ぶた肉 牛乳 みそ とり肉 だいず とうふ
食緑品の みどり しょうひん からだちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	食緑品の しょうが ごぼう にんじん たけのこ いんげん みつば しいたけ	食緑品の だいこん キャベツ たまねぎ とうもろこし	食緑品の たまねぎ トマト にんにく かぼちゃ パセリ にんじん キャベツ	食緑品の しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
食の黄色い きいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	食の黄色い こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく	食の黄色い パン バター さとう ピーチコンポート	食の黄色い こめ あぶら じゃがいも	食の黄色い こめ ヤーコン パン粉 さとう こんにやく あぶら じゃがいも

けんさけつ 検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	ND
---------------------------------	----

基準量	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	446	635	エネルギー(kcal)	442	635	エネルギー(kcal)	446	637	エネルギー(kcal)	488	689
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	23.9	32.9	たんぱく質(g)	12.8	19.7	たんぱく質(g)	14.6	21.3	たんぱく質(g)	22.2	30.7
脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	10.6	16.3	脂質(g)	15.1	22.3	脂質(g)	11.8	17.7	脂質(g)	15.8	22.7
塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	1.9	2.5	塩分(g)	2.2	3.1	塩分(g)	1.9	2.6	塩分(g)	1.8	2.4

30日 よくかんで食べよう

ごぼう
フリッター
コーンシュマイ

ちゅうかどん
小魚

食赤品の ぶた肉 いか うずら卵
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 しょうが
ごぼう にんにく

食の黄色い こめ あぶら さとう
かたくりこ こむぎこ

けんさけつ
検査結果
(Kg/Bq)セシウ
ム134・137

ND

栄養価
幼稚園 小学校

エネルギー(kcal) 495 661
たんぱく質(g) 17.5 24.1
脂質(g) 15.8 22.1
塩分(g) 1.9 2.4

11月の給食のめあて

～バランスのよい食事をしよう～

みなさんの毎日の食事は、好きなものばかりになっていませんか？好きなものばかりの食事では、栄養が偏ってしまう心配があります。

まずは、「主食・主菜・副菜」がそろった献立の基本を覚えましょう。

献立の基本
覚えよう!!

主食→ごはんやパンなど、おちちエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います

主菜→あかずの中心で、おもな味をつくるものになります

副菜→足りない栄養素を補い、味の調子をととのえます

作ってみませんか
給食の人気メニュー
塩昆布の浅漬け

<材料> 4人分

お好みの野菜……400g

* キャベツ・きゅうり・かぶ
にんじん・だいこん・はくさいなど

食塩……小さじ1杯

塩昆布……10g

ごま油……大さじ1

<作り方>

- ① 野菜を一口大に切る。
- ② ビニール袋に野菜と調味料を入れ、袋を振って全体を混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で30分ほど味をなじませたら出来上がり。

* お好みに干切り生姜を加えると風味が増してさらにおいしくなります。