平成27年度　岩江中学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

11月 よていこんだて No.1

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～

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良く入っており、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。

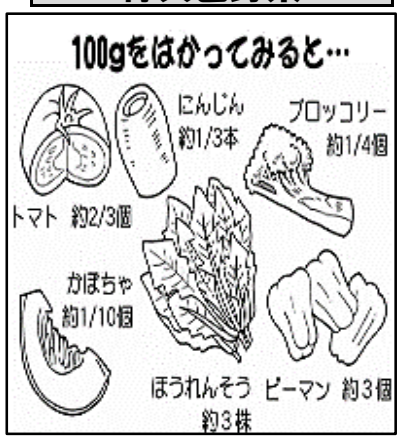
つまり、みなさんの体も、3色の食べ物が1色でも欠けてしまうと、病気にかかりやすい体になってしまします。

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。

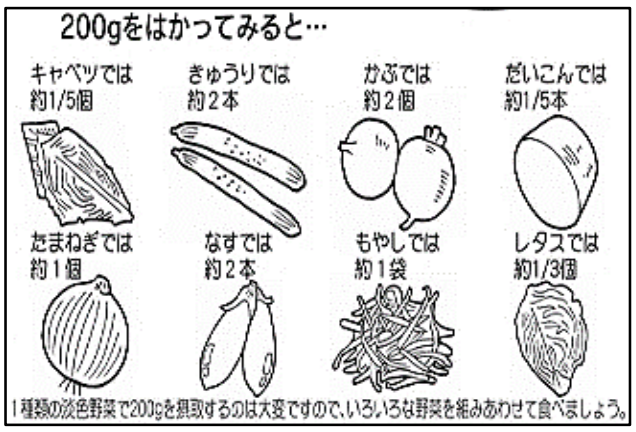
不足しがちな野菜をしっかり食べよう～

健康日本21では、緑黄色 野菜120g以上（最低100g）、淡色 野菜200g以上が目標量とされています。どんな野菜がどのくらいになるのか見てみましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜



2日 "だし"のおいしさを味わおう

食品の赤	みそ さつまあげ がんも うずら卵 牛乳　こんぶ ひじき
食品の緑	にんじん だいこん えだまめ
食品の黄色	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら

3日　文化の日

配膳図

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。

お家で取りたい食品

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～	

4日 しょうがの栄養を知ろう

食品の赤	みそ 牛乳 とうふ 豚ひき肉 わかめ
食品の緑	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
食品の黄色	こめ さとう あぶら かたくりこ

朝食について見直そう週間運動特別献立

5日 朝食モデル献立1

食品の赤	とり肉 ししゃも ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ 牛乳
食品の緑	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな みかん
食品の黄色	こめ あぶら こんにゃく ごま さとう じゃがいも

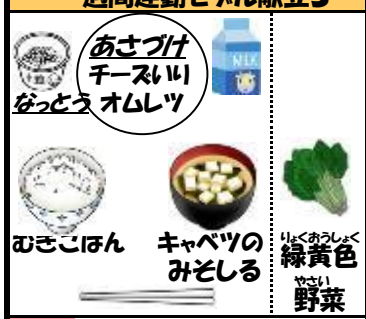
6日 朝食モデル献立2

食品の赤	みそ 牛乳 ハム わかめ　さつまあげ
食品の緑	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
食品の黄色	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

栄養価	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー(kcal)	811	820kcal	793	803	799
たんぱく質(g)	28.4	30g	31.4	30.1	26.9
脂質(g)	22.5	～27g	24.3	22.1	17.1
塩分(g)	3.1	～3g	3.7	2.4	3.6

9日 朝食について見直そう 週間運動モデル献立3



食品の赤	なっとう こんぶ たまご チーズ なまあげ みそ 牛乳
食品の緑	だいこん キャベツ たまねぎ キャベツ こまつな
食品の黄色	こめ おおむぎ あぶら

10日 牛肉料理を味わおう

食品の赤	ひじき　牛肉(県産)　まぐろ缶 牛乳
食品の緑	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん　フルーツ缶 ブロッコリー　りんご
食品の黄色	パン さとう　ゼリー

11日 給食なし

町音楽祭 弁当日

12日 今月のめあてを確認しよう

食品の赤	たまご あじ さつまあげ とうふ みそ 牛乳
食品の緑	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
食品の黄色	こめ マヨネーズ あぶら さとう

13日 よくかんで食べよう

食品の赤	とり肉(県産) たまご　竹輪 豚肉　油揚げ 牛乳
食品の緑	たまねぎ　にんじん　しいたけ キャベツ　だいこん　ごぼう ねぎ
食品の黄色	こめ さとう あぶら かたくりこ こんにゃく

検査結果(kg/Bq)セシウム 134・137：ND

栄養価	9日	10日	12日	13日
エネルギー(kcal)	792	852	814	797
たんぱく質(g)	33.2	32.6	30.4	37.5
脂質(g)	22.8	24.6	23.3	19.9
塩分(g)	2.5	3.6	3.1	3.7

平成27年度　岩江中学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

11月 よていこんだて No.2

月	火	水	木	金
16日 郷土料理を味わおう	17日 はしの日	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
ごまあえ さけめし すいとんじる 海藻	手作りりんごゼリー ブロッコリーのおかかあえ けんちんうどん たまご	ヨークルト キムチづけ ぎゅうどん 豆製品	ひきないりさばのたつたあげ ごはん しみどうふのみそしる きのこ	りんご だいこんサラダ チキンカレー 小魚
食品の赤：ぶた肉 あぶらあげ にぼしこ 牛乳 さけ スキムミルク	食品の赤：とり肉 とうふ みそ かつお節 牛乳	食品の赤：牛肉 牛乳 ヨーグルト	食品の赤：とり肉 さば あぶらあげ みそ しみどうふ 牛乳	食品の赤：とり肉(県産) とうにゅう ハム だいず 牛乳
食品の緑：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	食品の緑：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	食品の緑：たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ だいこん はくさい	食品の緑：しょうが だいこん にんじん はくさい ほうれん草	食品の緑：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
食品の黄色：こめ さとう ごま こむぎこ かたくりこ	食品の黄色：ソフトめん こんにゃく あぶら さとう ぶどうジュース	食品の黄色：こめ 糸こんにゃく さとう	食品の黄色：こめ さとう かたくりこ あぶら	食品の黄色：こめ じゃがいも あぶら
検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137	ND			
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー(kcal) 761	エネルギー(kcal) 762	エネルギー(kcal) 744	エネルギー(kcal) 784	エネルギー(kcal) 820
たんぱく質(g) 31.6	たんぱく質(g) 36.9	たんぱく質(g) 25.5	たんぱく質(g) 32.8	たんぱく質(g) 26.6
脂質(g) 15.4	脂質(g) 16.2	脂質(g) 24.7	脂質(g) 24.5	脂質(g) 21.1
塩分(g) 3.1	塩分(g) 4.5	塩分(g) 2.5	塩分(g) 2.8	塩分(g) 2.9

23日 勤労感謝の日	24日 だしで味わう和食の日	25日 小学生希望献立	26日 イタリア料理を味わおう	27日 ヤーコンを味わおう
配膳図 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。 お家で取りたい食品	ごもくきんぴら かつおのみそがらめ ごはん すましじる 果物	マカロニサラダ きなこあげパン うゅうかふうコーンスープ 緑黄色野菜	かぼちゃのガーリックソテー イタリアンピラフ ニョッキいりミネストローネ 種実類	ごもくまめヤーコンいりハンバーグ ごはん とんじる 海藻
赤の食品～血や肉や骨になる～	食品の赤：かつお みそ さつまあげ とり肉 なると とうふ 牛乳	食品の赤：きな粉 わかめ 牛乳	食品の赤：とり肉 いか ベーコン チーズ 牛乳	食品の赤：ぶた肉 牛乳 みそ とり肉 だいず とうふ
緑の食品～体の調子を整える～	食品の緑：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	食品の緑：たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 ラ・フランス缶 りんご	食品の緑：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	食品の緑：しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
黄色の食品～熱や力になる～	食品の黄色：こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにゃく	食品の黄色：パン さとう ごま かたくりこ あぶら ゼリー	食品の黄色：こめ あぶら じゃがいも	食品の黄色：こめ ヤーコン パン粉 さとう こんにゃく あぶら じゃがいも
検査結果(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 820kcal	エネルギー(kcal) 758	エネルギー(kcal) 796	エネルギー(kcal) 805	エネルギー(kcal) 863
たんぱく質 30g	たんぱく質(g) 38.6	たんぱく質(g) 26.1	たんぱく質(g) 25.6	たんぱく質(g) 36.9
脂質 ～27g	脂質(g) 18.1	脂質(g) 26.5	脂質(g) 20.3	脂質(g) 26.2
塩分 ～3g	塩分(g) 2.9	塩分(g) 4.1	塩分(g) 3.3	塩分(g) 2.8

30日 よくかんで食べよう

わかめサラダ
ぶたキムチいため
ごはん
たまごスープ
小魚

食品の赤：ぶた肉 たまご とうふ 牛乳 豆乳

食品の緑：にんにく しょうが ねぎ にら はくさい こまつな たけのこ きくらげ たまねぎ

食品の黄色：こめ あぶら さとう ごま かたくりこ さつまいも

検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137：ND

栄養価	
エネルギー(kcal)	807
たんぱく質(g)	31.2
脂質(g)	28.3
塩分(g)	3.2

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。

主食→ごはんやパンなど、おもに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→おかずの中心で、からだをつくるもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、からだ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。

＊　お好みで千切り生姜を加えると