

給食だより

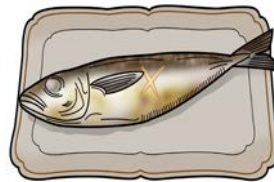


山の紅葉も色濃くなり、朝晩の寒さも強くなってきました。体が寒さに素早く対応できるように、三回の食事をしっかり食べましょう。

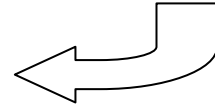
日本型食生活を見直そう

日本型食生活とは、一汁三菜または一汁五菜が基本となっています。ごはんと味噌汁におかず3品、または、5品が日本人の昔からの食生活でした。おかずが5品というように多いと思いますが、季節の野菜の漬物や佃煮、煮豆など常備菜も1品のおかずにも数えます。「日本型食生活」に近い「給食」を、是非ご家庭でも参考にしてみてください。

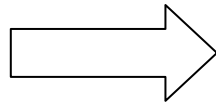
④野菜
ビタミン・ミネラル源として、たくさん食べましょう。



③魚や肉・卵・大豆製品
たんぱく質源としてとても大切です。



⑤香の物
野菜を漬けた物。塩分や保存料に気をつけましょう。



①ごはん
麦や玄米もいいですね。



②汁物
吸い物のこと。野菜をたくさん入れましょう。



よくかんで食べていますか？

給食をアツという間に食べ終わる人はいませんか？

「よくかんで食べなさい！」って言われていませんか？

11月8日は「いい歯の日」

よくかむと・・・



“1口15回かむ”

消化を助けます

- ・唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする。
- ・消化しやすいように小さくする。

かむことは自然の歯ブラシ

- ・野菜などを何回もかむと、唾液がたくさん出て食べ物を落す。

肥満予防

- ・よくかんでいる間に満腹になってくる。

味覚の発達

- ・食べ物の味がよくわかるようになる。

あごの発達

- ・あごや骨や筋肉が強くなり、歯並びがよくなる。

脳の発達

- ・神経を刺激して脳の働きをよくする。

がんを予防します

- ・唾液がよい効果を与えます。



11月献立予定表



日	献立名	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
1 (土)	ごはん 牛乳 豚肉のバベキューソースかけ キャベツの風味漬け もずくの味噌汁	782 32.0 24.6	牛乳 豚肉 味噌 もずく	米 じゃがいも ごま	にんにく りんご 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 えのきたけ
4 (火)	2日の振休				
5 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き れんこんのきんぴら 豚汁	794 37.0 21.6	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 味噌 さつまあげ	米 米油 ごま じゃがいも	れんこん 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ つきこん
6 (木)	セルフのチリドッグ 牛乳 白菜とじゃこのサラダ さつまいものシチュー	790 33.8 30.5	牛乳 鶏肉 のり フランクフルト ちりめんじゃこ	米粉パン 米油 砂糖 さつまいも ルウ	生姜 にんにく 白菜 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草
7 (金)	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ ほうれん草のコーンあえ 鶏ごぼう汁	812 36.6 24.6	牛乳 カレイ 鶏肉 油揚げ 味噌	米 米油 ごま じゃがいも	ほうれん草 キャベツ 人参 ホールコーン缶 ごぼう 白菜
10 (月)	森のきのこカレーライス 牛乳 こんにやく海草サラダ	800 28.4 21.4	牛乳 豚肉 大豆 ワカメ ツナ	米 米油 砂糖 ひよこ豆 ルウ じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ 生姜 にんにく キャベツこんにやく
11 (火)	味噌ラーメン 牛乳 焼き餃子 茎ワカメの中華あえ	808 34.2 20.4	牛乳 豚肉 味噌 茎ワカメ	中華麺 米油 砂糖 ラー油	玉ねぎ メンマ もやし 人参 なら 生姜 にんにく キャベツ きゅうり
12 (水)	ごはん 牛乳 納豆 アーモンドあえ おでん	795 33.4 22.8	牛乳 がんもどき さつま揚げ 納豆 うずらの卵 昆布	米 アーモンド 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 大根こんにやく
13 (木)	ごはん 牛乳 ちくわのみそマヨ焼き 切干大根のごま酢あえ 肉豆腐	783 30.2 21.4	牛乳 味噌 豆腐 豚肉 青のり粉	米 マヨネーズ ごま 砂糖	切干大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ ごぼう グリーンピース 干椎茸
14 (金)	五目ごはん 牛乳 ほうれん草入り卵巻き おかかあえ なめこ汁 りんごゼリー	776 31.5 18.6	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 卵 豆腐 かつおぶし 味噌	米 米油 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごぼう グリンピース 人参 ほうれん草 白菜 小松菜 なめこ 長ねぎ
17 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグアップルソースかけ 粉ふきいも コーン卵スープ	809 27.0 25.7	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	米 じゃがいも 澱粉 砂糖	生姜 りんご 玉ねぎ パセリ 人参 チンゲイ菜 ホールコーン缶
18 (火)	ごはん 牛乳 エビ焼売 ワカメともやしのナムル 麻婆豆腐	797 28.7 25.5	牛乳 エビ 豆腐 豚肉 ワカメ 味噌	米 ごま油 砂糖 澱粉	キャベツ きゅうり 人参 たけのこ なら 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ 生姜
19 (水)	ごはん 牛乳 鱈のみみじ焼き 切干大根の甘辛炒め 白菜となめこの味噌汁	788 33.1 24.2	牛乳 鱈 豚肉 厚揚げ 味噌	米 マヨネーズ じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	人参 切干大根 なら しらたき 白菜 なめこ
20 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ポトフ	828 32.4 35.4	牛乳 きなこ 卵 ベーコン	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ
21 (金)	ごはん 牛乳 イカのサラサ揚げ しめじのピーナッツあえ 呉汁	821 36.3 19.7	牛乳 イカ 厚揚げ 大豆 味噌	米 米油 小麦粉 澱粉 砂糖 里芋 ピーナッツ	小松菜 キャベツ しめじ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ
25 (火)	米粉麺なめこ汁 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮	869 37.2 22.0	牛乳 鶏肉 油揚げ 片口いわし 大豆	米粉麺 米油 澱粉 ごま 砂糖 さつまいも	なめこ 人参 ほうれん草 干椎茸
26 (水)	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 卵の花炒め なら玉汁	775 35.8 21.5	牛乳 鯖 おから 油揚げ 豆腐 卵 ひじき 味噌	米 砂糖 米油 澱粉	大根 生姜 人参 長ねぎ なら 干椎茸
27 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 のり酢あえ みぞれ汁	806 34.5 21.9	牛乳 高野豆腐 鶏肉 のり 豚肉	米 米油 澱粉 じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ 大根
28 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター ゆかり漬け すき焼き風煮	771 27.8 26.2	牛乳 ししゃも 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖	白菜 えのきたけ 人参 干椎茸 長ねぎ しらたき キャベツ きゅうり しそ

一食平均熱量 800kcal タンパク質 33.0g 脂肪 23.8g 塩分 2.9g

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけられています。残さずに食べることを、好き嫌いしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれる人に感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずにしましょう。