

11月給食だより

こんげつ 今月のテーマ...日本型食生活のよさを知ろう



曜日	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
献立と配膳の図	副菜 主菜 主食 汁物	チーズ入りひじきサラダ 照り焼きハンバーグ 横割り丸パン コーンスープ	マカロニの梅マヨ和え さんまのおかか煮 ごはん 青菜のみそ汁	文化の日 菊花	油麩の玉子とじ しゃきしゃきそばろ丼(ごはん)
あかの食品	おもに体をつくるはたらきの食品	牛乳 とうりく ぶたにく ひじき チーズ パン	牛乳 さんま かつおぶし だいず どうろ みそ		牛乳 ぶたにく とりにく たまご
きいろの食品	おもに熱や力のもとになる食品	パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも ルウ	ごはん マカロニ ノンエックマヨネーズ さとう		ごはん あぶら さとう あぶらご
みどりの食品	おもに体の調子を整える食品	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり コーン	えだまめ きゅうり にんじん うめ		たまねぎ きりぼしだいこん クリーンピース しょうが
栄養価	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	689kcal 28.4g	566kcal 25.2g		627kcal 26.9g
	7日	8日	9日	10日	11日
献立と配膳の図	もやしとコーンのお浸し さばのみそ煮 ごはん ちゃんこ鍋	いも入りミニフィッシュ さつまいもとレバーの揚げ煮 ちゅうかめん 五目うま煮スープ	ル・レクチェコンポートのヨーグルト和え ポークカレー(ごはん)	ウイナーソーテー チーズパン 鮭と白菜のクリームスープ	じゃがいものきんぴら 鮭の西京焼き ごはん なめこ汁
あかの食品	牛乳 さば みそ かつおぶし とりにく どうろ	牛乳 ぶたにく いか ぼたて とりレバー とりにく いわし	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	牛乳 チーズ ウイナー さけ	牛乳 さけ みそ ぶたにく どうろ あぶらあげ だいず
きいろの食品	ごはん さとう	ちゅうかめん でんぷん さつまいも あぶら さとう こま	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	パン じゃがいも オリブオイル パター ルウ	ごはん じゃがいも こま あぶら さとう
みどりの食品	しょうが もやし こまつな きゃべつ にんじん コーン はくさい ながねぎ ししいたけ	にんじん はくさい ちんげんさい ししいたけ きくらげ ながねぎ	にんにく しょうが ル・レクチェ	ぶなしめじ マッシュルーム パセリ	ごぼう にんじん ピーマン コーン はくさい なめこ こまつな ながねぎ
栄養価	611kcal 26.7g	664kcal 30g	692kcal 20.9g	604kcal 25.6g	741kcal 27.5g
	14日	15日	16日	17日	18日
献立と配膳の図	のり酢和え 鉄火みそ 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	たくあんのおかか和え ししゃもの磯辺フライ ごめこめん 鶏ごぼう汁	りんご 中華和え マーボー丼(ごはん)	ツナとブロッコリーのサラダ ほうれん草オムレツ 黒糖マンハッタン コッペパン クラムチャウダー	れんこんの和風サラダ さばのカレー照り焼き ごはん 白菜のみそ汁
あかの食品	牛乳 だいず みそ のり わかめ どうろ	牛乳 とりにく ししゃも あおさ かつおぶし	牛乳 どうろ ぶたにく だいず みそ ハム	牛乳 たまご まぐろ あさり ベーコン	牛乳 さば ひじき わかめ あぶらあげ だいず みそ
きいろの食品	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも	ごめこめん あぶら こま	ごはん さとう でんぷん こまあぶら こま	パン こくろ あぶら さとう じゃがいも オリブオイル	ごはん ノンエックマヨネーズ こま さといも
みどりの食品	はくさい きゅうり にんじん だいこん こぼう きゃべつ えのきたけ ながねぎ	こまつな ごぼう にんじん ながねぎ	にんじん たらこ たまねぎ だけのこ ししいたけ	ほうれん草 フロccoliー きゃべつ にんじん	れんこん にんじん コーン えだまめ
栄養価	578kcal 20.8g	614kcal 25.3g	582kcal 23.6g	635kcal 27.6g	671kcal 24g
	21日	22日	23日	24日	25日
献立と配膳の図	塩昆布和え 鶏肉のしょうが焼き ごはん 豚汁	大豆とキャベツのサラダ 卵サンドの具 青割りリボンパスタ コッペパン スープ	勤労感謝の日 きんろうかんじゆひ ごんちゃん	フレンチサラダ ミートパンネ アップルチップ 米粉コッペパン ポトフ	あさり入りひじきの炒り煮 れんこんのはさみ揚げ ごはん 沢煮椀
あかの食品	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく どうろ みそ	牛乳 たまご チーズ だいず ハム ウィナー		牛乳 ぶたにく ウィナー	牛乳 とりにく ひじき あさり ぶたにく かまぼこ
きいろの食品	ごはん こま じゃがいも	パン ノンエックマヨネーズ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ごはん さとう でんぷん こまあぶら こま	こめパン マカロニ さとう あぶら じゃがいも	ごはん パンこ あぶら さとう はるさめ
みどりの食品	はくさい きゅうり にんじん だいこん こぼう きゃべつ えのきたけ ながねぎ	きゅうり たまねぎ きゃべつ にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり きゃべつ りんご	ほうれん草 フロccoliー きゃべつ にんじん	れんこん たまねぎ ししいたけ にんじん
栄養価	617kcal 26.1g	615kcal 24.9g	627kcal 24g	627kcal 24g	603kcal 21.7g
	28日	29日	30日	☆今月の予定☆	
献立と配膳の図	ごま和え 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん おでん	鉄骨ナムル 信田煮 おおむきめん きのこ汁	炒り豆腐 さばのソース竜田 ごはん 大根のみそ汁	11月8日 いい歯の日献立 11月18日 食育の日献立 11月25日 和食の日献立	
あかの食品	牛乳 とりにく こくろあぶり かんぱん ちくわ こんぶ うすだし	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ とりにく いわし	牛乳 さば どうろ たまご ぶたにく みそ		
きいろの食品	ごはん でんぷん あぶら さとう こま	おおむきめん さとう こま こまあぶら	ごはん あぶら さとう		
みどりの食品	えだまめ ほうれん草 きゃべつ	にんじん たまねぎ れんこん こぼう えのきたけ なめこ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん		
栄養価	731kcal 27.6g	625kcal 26.7g	649kcal 23.6g		

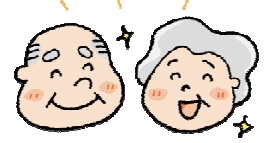
旬(しん)のおやさい
いただきます!

食育の目!
今月のメニュー

今月のしゅんのおやさいは、白菜です。白菜は寒くなると自分を守るために糖を蓄えるため甘みが増します。
しゅんのおいしい白菜を、汁物だけでなくスープや和え物などくさんの献立に使いました。お楽しみに!

にほんがたしよくせいかつ よ し 日本型食生活の良さを知ろう

日本は世界有数の長寿国です。その理由の一つに「日本型食生活」があります。これは、昭和50年代頃の米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食事に取り入れましょう。



副菜

野菜やきのこ、いも類を使ったおかずが多いです。だしは日本の食文化です。だしを生かした副菜は減塩にもつながります。

にほんがたしよくせいかつ とくちよう

日本型食生活の特徴

主菜

魚を使ったおかずが中心です。

汁物

和食の汁物は主菜にも副菜にもなります。卵や大豆製品のような具材が入れば主菜に、野菜やきのこ、海藻などを中心とした汁物にすれば副菜になります。

がっ にち わ しよく ひ

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

わしよく とくちよう

和食の特徴

<p>① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>② バランスがよく、健康的な食生活</p>
<p>③ 自然の美しさの表現</p>	<p>④ 年中行事との関わり</p>