

給食だより 11月

令和元年10月31日

東中学校 No. 7

養護教諭 喜古亜依

感謝の心を大切に

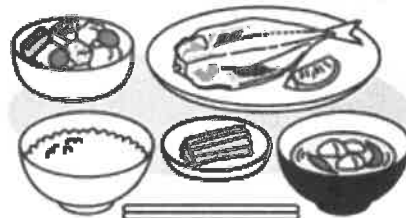
11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。



11月24日「和食の日」

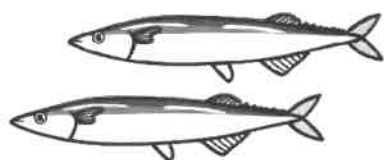
いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

旬の食材のお話



今月は、さんまのお話

<代表的な赤身の大衆魚>

太平洋に広く分布し、産卵のために沿岸に来るさんま。秋が旬で、体が刀のように細く光っているので「秋刀魚」と書きます。

塩焼きや蒲焼き、刺身、酢の物など様々な調理法に適しており、栄養が豊富です。

尾や口先が黄色いものは脂ののりが良く美味しいと言われています。

さんまのたんぱく質は非常に良質です。肉類に比べて消化されやすく、幼児からお年寄りまで幅広く食べることができます。

また、不飽和脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにする効果や、悪玉コレステロールを減らすなど生活習慣病の予防にも役立ちます。ビタミンDも豊富で、これはカルシウムの吸収を助ける効果があり、歯や骨を丈夫にしてくれます。このため、さんまは骨まで食べるとカルシウムの摂取にたいへん効果があると言われています。



11月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー 蛋白質	脂質 塩分	
1	金	みそラーメン	○	白菜の彩りサラダ 原宿ドッグ	牛乳 ぶた肉 カニかま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ にら たけのこ 白菜	中華めん ごま油 酒 油 三温糖 原宿ドッグ	811 30.5	20.1 3.03	
4	月	振替休日								
5	火	ごはん	○	さばのしょうが焼き ひじき和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 さば ぶた肉 とろろ ヨーグルト	しょうが ひじき ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ しらす	こめ みりん 三温糖 じゃがいも ごま	845 43.9	21.3 2.98	
6	水	きなこトースト	○	じゃがいものシャキシャキサラダ 肉団子のスープ	牛乳 きな粉 とり肉 ぶた肉	ねぎ キャベツ 人参 小松菜 きゅうり しょうが	食パン バター 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	804 29.7	30.6 2.71	
7	木	ごはん	○	おからハンバーグ りっちゃんサラダ きくらげと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム かつお節 卵	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ トマトチャップ 昆布 きくらげ 小松菜	こめ パン粉 酒 三温糖 油 でん粉 おから	800 36.1	22.4 2.97	
8	金	鶏そぼろ丼	○	カミカミサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 ロースハム するめ 生揚げ とり肉 凍り豆腐 かつお節	きゅうり ごぼう ホールコーン 枝豆 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ しいたけ 切干大根	こめ 三温糖 ごま油 じゃがいも 酒 油 みりん	820 38.1	21.3 3.21	
11	月	ごはん	○	さんまのかば焼き 塩昆布漬け けんちん汁	牛乳 さんま しょうゆ とり肉 とろろ かつお節	キャベツ きゅうり 昆布 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	こめ 油 みりん 三温糖 ごま	830 32.5	26.3 2.93	
12	火	ごはん	○	麻婆豆腐 春巻き 野菜のナムル	牛乳 ぶた肉 とろろ 春巻	人参 ねぎ しいたけ にら もやし 小松菜 しょうが にんにく	こめ ごま油 酒 片栗粉 三温糖 油	852 30.2	27.2 2.35	
13	水	照焼チキンサンド	○	白菜とベーコンのスープ オレンジ	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ 白菜 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	パンズパン 酒 油 三温糖 みりん 片栗粉 じゃがいも	752 31.9	25.4 3.00	
14	木	ごはん	○	チキンカツ おひたし なめこ汁	牛乳 チキンカツ とろろ かつお節	白菜 もやし 人参 なめこ ねぎ 大根 トマトケチャップ	こめ 油 酒 三温糖	776 34.4	20.7 2.92	
15	金	きつねうどん	○	のり酢和え まっくろくろすけ	牛乳 とり肉 なんと 油揚げ きな粉 かつお節	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ のり	ソフト麺 みりん 酒 三温糖 白玉もち ごま	889 38.3	19.3 3.39	
18	月	ごはん	○	大豆と鶏肉の揚げ煮 きゅうりのラー油漬け みそ汁	牛乳 とり肉 大豆 とろろ かつお節	しょうが ほうれん草 人参 きゅうり 白菜 大根	こめ 片栗粉 さつまいも 油 三温糖 酒 焼ふ	765 31.0	17.8 2.90	
19	火	ごはん	○	さけのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう きのこわかめのみそ汁 なしゼリー	牛乳 さけ とろろ かつお節	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 ぶなしめじ なめこ ねぎ わかめ しらす ふくしまゼリー (禁)	こめ 油 三温糖 みりん 酒 ごま マヨネーズ	803 35.2	22.9 2.70	
20	水	きのこカレー	○	イカのサラダ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 いか ヨーグルト	にんにく 人参 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり ホールコーン パインアップル 桃 みかん	こめ 油 じゃがいも	854 29.4	22.2 3.39	
21	木	ごはん	○	鶏の唐揚げ 海藻サラダ みそけんちん汁	牛乳 とり肉 油揚げ かつお節	しょうが キャベツ 海藻サラダ 人参 ホールコーン ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	こめ 酒 片栗粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも ごま	931 39.7	33.5 2.72	
22	金	鶏南蛮めん	○	大根の即席漬け 肉まん	牛乳 とり肉 なんと かつお節 肉まん	人参 しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう 大根	中華めん 酒 みりん ごま 三温糖	756 31.7	14.6 2.81	
25	月	豚肉丼	○	中華和え 白菜のとろとろ中華スープ	牛乳 ぶた肉 ハム 卵	玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり 白菜 クリームコーン 人参 チンゲンサイ しらす きくらげ	こめ 油 酒 みりん 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉	762 26.1	18.3 2.99	
26	火	ごはん	○	揚げ豆腐の肉あんかけ ごま和え 秋のかおり汁 ひじきばっば	牛乳 とろろ とり肉 油揚げ かつお節	玉ねぎ こねぎ ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう ぶなしめじ しょうが ねぎ ひじきばっば	こめ 片栗粉 油 三温糖 酒 片栗粉 さつまいも ごま	868 33.5	26.4 2.67	
27	水	食パン	○	チョコクリーム ポテトサラダ きのこのシチュー りんご	牛乳 ベーコン あさり ハム	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ぶなしめじ エリンギ きゅうり りんご	食パン バター 油 マヨネーズ じゃがいも	935 32.2	38.2 3.60	
28	木	ごはん	○	あじフライ ごぼうサラダ 具だくさん汁	牛乳 あじ ソフトチキン とろろ かつお節	ごぼう 人参 キャベツ 大根 白菜 ねぎ	こめ 油 酒 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	870 34.6	26.8 2.79	
29	金	カレーうどん	○	大根ときゅうりのゆず浅漬け 杏仁プリン	牛乳 ぶた肉 かつお節	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり ゆず 杏仁プリン	ソフト麺 ごま 油	797 30.8	19.0 2.77	

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。