

11月

給食だより

葛塚学校給食センター

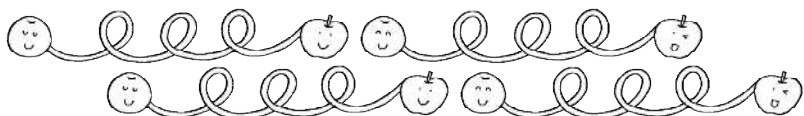
こんげつ きゅうしよくむくひょう
 今月の給食目標
 たものしゅんし
 『食べ物の旬を知ろう』

《こんだてよてい》 No.1

※ 都合により、献立・食材が変更になることがあります。

2022年11月

日 (曜)	こんだて	【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		栄養価	給食予定
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1 (火)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ			581	736
	たらのスパイシー揚げ	たら			にんにく しょうが	でん粉	油	たんぱく質 (g)	
	切昆布の煮つけ	さつま揚げ うち豆	切昆布	にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	25.5	31.6
	牛乳		牛乳						
2 (水)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	おでん	うすらの卵 がんもどき ちくわ	昆布	にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 三温糖		652	793
	ちりめんじゃこの佃煮		ちりめん じゃこ			中双糖		たんぱく質 (g)	
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	28.3	33.6
	みかん				みかん				
牛乳		牛乳							
4 (金)	ごはん					ごはん		エネルギー (kcal)	
	のりふりかけ	かつおぶし	のり					633	810
	春雨スープ	豚肉		にんじん こまつな	はくさい きらくげ メンマ	春雨		たんぱく質 (g)	
	揚げえびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ	油	23.4	28.8
	豚肉と豆もやしの甘辛炒め	豚肉		こまつな	にんにく しょうが まめもやし もやし	三温糖 でん粉	油		
牛乳		牛乳							
7 (月)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	三温糖 でん粉	ごま油 ごま 油	651	801
	卵スープ	豆腐 卵		こまつな	えのきだけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 (g)	
	スイートポテト					さつまいも 砂糖 マッシュポテト 米粉		22.9	28.2
	牛乳		牛乳						
8 (火)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	626	796
	ほっけの塩焼き	ほっけ						たんぱく質 (g)	
	金時豆の甘煮					金時豆 中双糖		27.8	36.6
	(小) りんご				りんご				
	(中) ヨーグルト		ヨーグルト						
牛乳		牛乳							
9 (水)	コッペパン					コッペパン		エネルギー (kcal)	
	かぼちゃと白菜のミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	はくさい しめじ	でん粉	油	647	820
	ソーセージケチャップあえ	ソーセージ						たんぱく質 (g)	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	23.5	29.2
	牛乳		牛乳						
10 (木)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	692	841
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン もも			たんぱく質 (g)	
	牛乳		牛乳					21.1	25.2



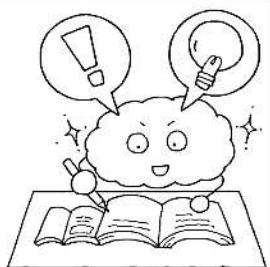
摂取基準 小学校 エネルギー 655kcal
 摂取基準 中学校 エネルギー 850kcal
 たんぱく質 21~33g
 たんぱく質 28~43g

《こんだてよてい》 NO.2 ※ 都合により、献立・食材が変更になることがあります。

日 (曜)	こんだて	【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		栄養価		給食予定
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
11 (金)	ごはん					米		エネルギー (kcal)		しょうがつこう 小学校 4年生 給食なし
	みそワタンスープ	豚肉 なたと みそ		にんじん こまつな	もやし ねぎ メンマ	ワタンスープ	ごま油	668	850	
	大豆と鶏肉のアーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	三温糖 でん粉	油 ごま アーモンド	たんばく質 (g)		
	塩もみ				キャベツ きゅうり			29.1	36.1	
	牛乳		牛乳							
14 (月)	ごはん					米		エネルギー (kcal)		
	生揚げと大根のオスターソース煮	生揚げ 豚肉 うずらの卵		にんじん ちんげんさい	だいこん きくらげ にんにく しょうが	中双糖	油	663	844	
	揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	油	たんばく質 (g)		
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし コーン	砂糖	ごま ごま油	23.3	28.8	
	牛乳		牛乳							
15 (火)	ごはん					米		エネルギー (kcal)		
	さつまい	豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ だいこん ごんにやく	さつまいも		634	780	
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		たんばく質 (g)		
	わかめあえ		わかめ		キャベツ きゅうり		ごま	22.1	26.1	
	オレンジジュース				オレンジジュース					
16 (水)	薬ごはん					米 もち米	栗	エネルギー (kcal)		
	だいこん 大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			614	796	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	たんばく質 (g)		
	炒り豆腐	豆腐 卵 豚ひき肉	ひじき	にんじん グリーンピース	ねぎ ごぼう しいたけ	三温糖	油	23.4	28.5	
	牛乳		牛乳							
17 (木)	ごはん					米		エネルギー (kcal)		
	けんちん汁	豆腐		にんじん こまつな	ごんにやく だいこん ねぎ	さといも	油	626	781	
	鶏肉の薬味ソースかけ	鶏肉			ねぎ しょうが	三温糖 でん粉	ごま油 油	たんばく質 (g)		
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	25.2	29.9	
	牛乳		牛乳							
18 (金)	ごはん					米		エネルギー (kcal)		
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ にんじん	ねぎ			633	787	
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	油	たんばく質 (g)		
	大豆の磯煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	三温糖	油	27.1	30.3	
	(中) ルレクチャルト	豆乳			ルレクチェ	小麦粉 砂糖 米粉 水あめ	マーガリン 油			
牛乳		牛乳								
21 (月)	ごはん					米		エネルギー (kcal)		
	卵ともずくのスープ	卵 豆腐	もずく		ねぎ	でん粉		604	764	
	豚肉とれんこんの黒酢炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんばく質 (g)		
	白菜漬		切昆布		はくさい			25.3	31.0	
	牛乳		牛乳							

Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸 (DHA) をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



★ 夜食は 控えめに ★



夜遅い食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になります。夜食はなるべくとらないようにし、とる時はミルクや雑炊、うどんなどの消化のよいものを選びます。

11月

給食だより

葛塚学校給食センター

こんげつ きゅうしゅくひくひょう
 今月の給食目標
 たものしゅんし
 『食べ物の旬を知ろう』

《こんだてよてい》 NO.3

※ 都合により、献立・食材が変更になることがあります。

日 (曜)	こんだて	【赤】からだをつくる		【緑】からだの調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
22 (火)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	あじつけ 味付のり		のり					589	777
	いものこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも	油	たんぱく質 (g)	
	さけ 鮭キャベツかつ	鮭			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	21.8	30.1
	かきあえなます			こまつな	れんこん しめじ もやし きく	砂糖	ごま		
牛乳		牛乳							
24 (木)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	三温糖 でん粉	油 ごま油	648	825
	ちゅうか 中華サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	たんぱく質 (g)	
	ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう	水あめ 砂糖		26.3	34.4
	牛乳		牛乳						
25 (金)	ソフトめん					ソフトめん		エネルギー (kcal)	
	ミートソース	豚ひき肉 ベーコン 大豆	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	米粉 小麦粉	油	681	933
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		油	たんぱく質 (g)	
	ちゅう (中) りんご				りんご			32.0	41.5
	牛乳		牛乳						
28 (月)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	はっほうさい 八宝菜	豚肉 いか うずらの卵		にんじん ちんげんさい	メンマ たまねぎ はくさい きくらげ	でん粉	油 ごま油	638	820
	さつまいもサラダ				きゅうり コーン	さつまいも	アーモンド / エッグ マヨネーズ	たんぱく質 (g)	
	ちゅう (中) みかん				みかん			22.8	27.5
牛乳		牛乳							
29 (火)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	くき 茎わかめと卵のみそ汁	卵 みそ 豆腐	茎わかめ		ねぎ えのきだけ	じゃがいも		622	776
	とりにく 鶏肉と大豆のチリソース煮	鶏肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	三温糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 (g)	
	いそか 磯香あえ		のり	こまつな にんじん	もやし			28.0	34.1
牛乳		牛乳							
30 (水)	ごはん					米		エネルギー (kcal)	
	アーモンドそばろ	鶏ひき肉		グリーンピース	しょうが	砂糖	アーモンド	616	770
	かわにわん 沢煮椀	豚肉		にんじん こまつな	えのきだけ ごぼう だけのこ	春雨		たんぱく質 (g)	
	あつや 厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	24.9	29.9
	から ピリ辛キャベツ				キャベツ きゅうり しょうが		ごま油 ごま		
牛乳		牛乳							

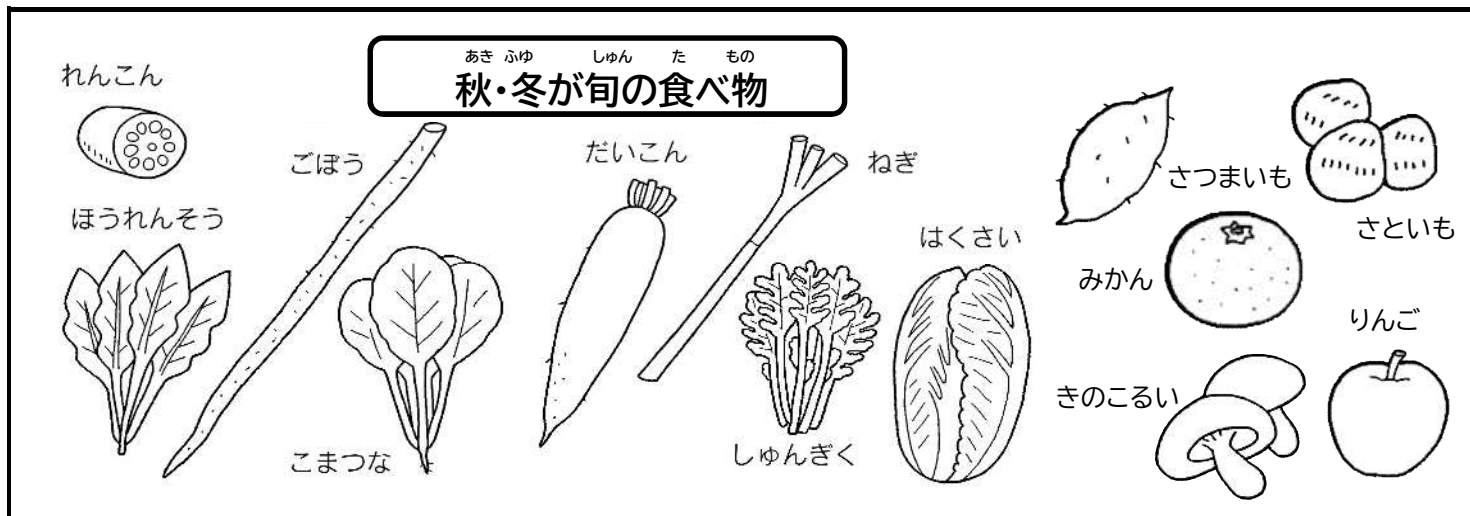
《献立紹介》 11月22日(火) がんばれ日本！給食
 世界を代表する「和食」を食べて日本からエールを送りましょう！

FIFAワールドカップがカタールで開催されます。日本の初戦は11月23日、前日22日の給食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」です。「いものこ汁」は、秋に旬を迎えるさといもを、他の野菜や肉と一緒に煮こんだ汁物です。「かきあえなます」は、赤紫色の食用菊を使った郷土料理です。菊の花を食べる習慣は、新潟県のほか、東北地方独特の文化で、食用がはじまったのは江戸時代ごろからといわれています。和食を食べて、日本からエールを送りましょう。



旬の食べ物を食べよう

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



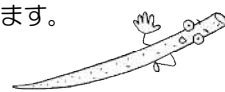
食物繊維の宝庫 ごぼう

ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立つ食品です。鮮度が保ちやすい泥つきごぼうは、新聞紙に包み、冷暗所で保存しましょう。洗いごぼうは、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存し、早めに使い切りましょう。



献立紹介

ごぼうは、7日の「きんぴらどん」のほか、「豚汁」や「いもの子汁」などの汁もの、「切昆布の煮つけ」などの煮物に給食ではよく使います。



消化を助ける酵素がある

だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。



献立紹介

2日の「おでん」、14日の「生揚げとだいこんのオイスターソース煮」など、煮物に使うだいこんは1回分が大量です。味がしみておいしいですよ。

淡泊な味で食べやすい

はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。



献立紹介

9日の「ミルクスープ」や28日の「八宝菜」など汁物や煮物に使います。また、21日は「白菜漬」。和え物に使う時は、白菜の水分が抜けて、カサがかなり少なくなります。

先が見通せる



れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

献立紹介

21日は「豚肉とれんこんの黒酢炒め」です。れんこんにかたくり粉をつけて油で揚げ、豚肉と一緒に黒酢で味付けします。お楽しみに！

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

献立紹介

給食では、煮物や汁ものときに、しめじやえのきだけ、しいたけなど、たくさんのきのこを使います。

