

11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

～11月の給食目標～
わしょく よ し
和食の良さを知ろう

託麻東小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						給食室からお知らせ	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物	(赤)おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる おもに無機質	おもに脂質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
1 金	ハヤシライス	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	<p>今月の給食目標は、「和食の良さを知ろう」です。</p> <p>11月24日は、「和食の日」です。日本の伝統的な食文化を守り、ずっと受け継いでいくために、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食の日」ができました。和食は、季節の食材を使用し、一汁三菜の形から「栄養バランスがよい」と言われています。</p> 	660 21.0
	ぎゅうにゅう								
	はむさらだ		あぶら	ハム		こまつな	キャベツ・コーン		
	みかんかじゅう						みかんジュース		
 <p>2日(土) 運動会</p>									
<p>5日(火) お弁当の日</p>									
<p>11月5日は、津波防災の日</p>									
6 水	びちくつなかれー	こめ・じゃがいも	あぶら	ツナ・だいず・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	<p>6日は、防災の日のメニューです。</p> <p>地震や豪雨など自然災害の際に、「非常食」として、長期にわたって保存できる食材を保管しておくことが大切です。今日は、非常食としても使える大豆や切干大根などの乾物や、ツナやももなどの缶詰を使用した献立です。</p> 	582 19.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま・ごまあぶら		サラダこんぶ	にんじん	もやし・きりぼしだいこん		
	ももかん						おうとう		
7 木	しよくパン	パン						<p>11月8日は、「いい歯の日」よくかんでたべることを意識したメニューも多く取り入れています。</p> <p>とくにいしきしてかんでほしい日</p> 	566 22.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	きのこスパゲティ	スパゲティ		とりにく・ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく		
	かみかみナッツサラダ	さとう	カシューナッツ・あぶら		しらすぼし		キャベツ・きゅうり		
8 金	おぎごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			<p>19日は、ひごまるデーです。今月は、「みかん」です。熊本市では、西区の「河内地区」で多くとれます。</p> <p>ビタミンCが豊富で、これから寒くなる季節、風邪予防としても大活躍の食べ物です。</p> 	564 23.7
	ぎゅうにゅう								
	さかなのあんかけ	こむぎこ だんぷん・さとう・だんぷん	あぶら	ホキ		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ		
	さつまいものみそしる	さつまいも		とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん		
11 月	てづくりふりかけ	ごま		いとかつお いわし	あおのり			554 22.1	
	コッペパン	パン							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	こくとうびーんず	こくとう・だんぷん		だいず					
12 火	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ	621 25.1	
	コーンシチュー	じゃがいも	バター・あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン		
	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13 水	さばのごまみそに	さとう	ごま	さば・みそ			しょうが	552 21.9	
	かいそうめんのすのもの	さとう			かいそうめん	にんじん	もやし・キャベツ		
	かきたまじる	じゃがいも・だんぷん		たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
	わかめスープ	じゃがいも・だんぷん		たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
14 木	ピビンパ(ごはん+にく+ナムル)	こめ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	583 25.1	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		
	きなこあげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ					
18 月	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			576 21.8	
	にくだんごスープ			ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが		
	もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし		
	さつまいものりんかけ	さつまいも・さとう	あぶら						
19 火	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう			581 25.0	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	さとう・だんぷん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく		
	ひじきさらだ		ごまあぶら	ツナ	ひじき		だいこん・きゅうり・コーン		
19 火	みかん						みかん	25.0	

20	水	ごはん	こめ					20日は、みそけんちん汁	619	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		です。けんちん汁を知って		
		いわしのしょうがに			いわし		しょうが	いますか？けんちん汁と		
		なやき	さとう	ごまあぶら	あぶらあげ		こまつな	はくさい		は、豆腐やごぼう、こんにゃくなどを油でしっかり炒めて、だいこんなどの野菜を入れた野菜が主役の味噌汁です。この時期の汁物は、体の内側から体を温めます。しっかり食べて、体の内側から温まりましょう！
		みそけんちんじる	さといも・こんにゃく	ごまあぶら	とうふ・みそ	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	21.9	
21	木	こくとうパン	パン						571	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		パリパリやきそば	チャーめん・でんぷん	あぶら	ぶたにく・ちくわ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが		
		りんごのフルーツミックス						りんご・おうとう・パイン		
22	金	おぎごはん	こめ・おぎ						550	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ひめじおでん			あつあげ・うずらたまご・ちぎりあげ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)		だいこん・れんこん・しょうが		
		みずなのごまねーずあえ	じゃがいも・こんにゃく	ごま・ノンエッグマヨネーズ	チキンフレーク		みずな・にんじん	もやし		
		あじつけのり				いっしょくあじつけのり				
25	月	コッペパン	パン						565	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		きびなごごまフライ	パンこ	ごま・あぶら		きびなご				22日は、味の旅「姫路城」(兵庫県) 姫路地方では、おでんに生姜じょうゆをかけて、またはつけて食べるそうです。また、みずな、水菜は、神戸や阪神地域で多く生産され、全国5位の生産量です。鍋などに入れて食べることが多いですが、最近は、サラダとしてもよく食べられます。
		はくさいのクリームスープ	じゃがいも	バター・あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ		
		レモンゼリー	れもんゼリー							
26	火	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						557	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		とりごぼううどん	うどん		とりにく・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ごぼう・しいたけ		
		キャベツのごまあえ	さとう	ごま			にんじん	キャベツ		
27	水	ごはん	こめ						583	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ぎょうぎ(2こ)		あぶら	ぎょうぎ		こまつな	だいこん		
		だいこんマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ						
28	木	もずくとたまごのスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご・とうふ・かつおぶし(だし)	もずく	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	19.6	
		せるふどっく(ちりこんかん)	パン・さとう	あぶら	だいち・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく		29日は、「じゃがいものうま煮」です。煮物は、和食の一つです。肉または練り物、野菜をしょうゆや砂糖、みりなどで煮て作ります。一品で、黄色、赤、緑がそろった実は栄養満点な料理です。
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		やさいのスープに	じゃがいも	あぶら	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ		
29	金	ミックスマツ		アーモンド・カシューナッツ					564	
		おぎごはん	こめ・むぎ							
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		じゃがいものうまに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	とりにく・ちぎりあげ・こうやとうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ		
29	金	もやしのごまあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり	22.2	
		はりはりづけ						はりはりづけ		

※都合により、献立が変更する場合があります。

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。

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

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

しょうゆ

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多く起こっています。突然の災害時にこまらないように、家族で、食料や飲み物など必要になりそうなものを普段から、用意しておくことが大切です。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は、1人1日3Lが目安です。

