



11月分 学校給食献立表 「かむことを意識して食べよう」



西原共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 kcal | 有・無 山原 | みなさんは、日頃からよくかんで食べていますか？ 11月8日は、「いい歯の日」です。 11月の献立には、かむことを意識できる食材や献立をたくさん取り入れてあります。生涯にわたって、おいしく楽しく食事をするために、よくかんで食べることを意識してみましょう。 |
|--|---|---|---|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------|-------------|-------------|--|
| | | | (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 | (緑) おもに体の調子を整えるもの おもに無機質 | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 | おもにカロテン | おもにビタミンC | おもに脂質 | | | |
| 1 | 水 | 食パン 牛乳 はくさいのシチュー マカロニサラダ りんごジャム | 鶏肉 ツナ | 牛乳 牛乳・チーズ・スキムミルク | 人参 | 白菜・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン | じゃが芋 マカロニ りんごジャム | 油 ノンエッグマヨネーズ | 744 31.2 | ① ② ③ | ① ② ③ |
| 2 | 木 | 備蓄食材活用エックカレー 牛乳 切干大根のサラダ 黄桃缶 | うずら卵・大豆 いんげん豆・ツナ | チーズ・スキムミルク | 人参・トマト | 玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・切干大根 もも | 米・じゃが芋 油 | 774 24.9 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 非常用 防災給食 11月5日・津波防災の日に合わせて、備蓄できる食材で作ることのできるアイデア献立を紹介します。 </div> | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | コッペパン 牛乳 チリコンカン 大根サラダ 野菜のスープ煮 | 豚肉・大豆 チキンフレーク ウィンナー | 牛乳 | 人参・ピーマン・トマト | 玉ねぎ・にんにく 大根・きゅうり 白菜・玉ねぎ | 砂糖 砂糖 マカロニ・じゃが芋 | 油 油・ごま油 | 737 34.5 | × ② ③ | ① ② ③ |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 いわしのねぎソース 即席漬け おからのみそ汁 | いわし | 牛乳 | ねぎ 小松菜 | 生姜 はりはり漬け・白菜 玉ねぎ | でんぷん・砂糖 油 ごま | 764 31.2 | × ② ③ | ① ② ③ | |
| 8 | 水 | コッペパン 牛乳 魚フライ グリーンサラダ コーンと卵のスープ | ホキ | 牛乳 | | キャベツ・玉ねぎ 玉ねぎ・コーン・えのきたけ | パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋・でんぷん | 油 油 油 | 784 31.8 | ① ② ③ | × × × |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそいため 柿なます だご汁 | 豚肉・厚揚げ・みそ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・生姜 大根・かき | 砂糖・でんぷん 砂糖 油 ごま | 738 27.6 | × ② ③ | ① ② ③ | |
| 10 | 金 | ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ みかん | 豚肉 | 牛乳 海藻めん | 人参・トマト | にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ | 米・じゃが芋 砂糖 油 | 777 25.5 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 13 | 月 | 丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソース ダブルポテトサラダ 白菜スープ | ハンバーグ ハム 豚肉 | 牛乳 | 人参・チンゲン菜 | しめじ きゅうり 白菜・玉ねぎ | 砂糖 じゃが芋・さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 | 763 32.1 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 厚焼き卵 れんこんきんぴら 大根のみそ汁 | 卵 豚肉・角天 豆腐・油揚げ・みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 | れんこん 大根・えのきたけ | 米・麦 こんにやく・砂糖 ごま・油 | 728 30.1 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 15 | 水 | 丸パン 牛乳 和風スパゲティ ほうれん草サラダ | 豚肉・角天 ツナ | 牛乳 ひじき | 小松菜・人参 ほうれん草 | 玉ねぎ・しめじ・コーン キャベツ | パン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 油 | 735 30.1 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 大豆の五目煮 かぼすあえ 高菜の油いため | 鶏肉・油揚げ・大豆・高野豆腐・竹輪 系かつお | 牛乳 いりこ | 人参 小松菜 高菜漬 | ごぼう・しいたけ・いんげん もやし・キャベツ・かぼす | 米 じゃが芋・こんにやく・砂糖 砂糖 ごま・油 | 733 32.3 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 カレーマーマー豆腐 もやしのナムル | 豚肉・レバー・豆腐・みそ | 牛乳 しらす干し | 人参・ねぎ にら | 玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 もやし | 米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 油・ごま・ごま油 | 771 34.7 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 20 | 月 | 丸パン 牛乳 コロッケ ひじきサラダ ミネストローネ | 牛肉 ツナ 豚肉・大豆 | 牛乳 ひじき チーズ | 小松菜 人参・トマト | もやし 玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく | パン じゃがいも パン粉 砂糖 ごま・油 マカロニ 油 | 774 29.7 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 21 | 火 | ごはん 牛乳 レバーとポテトの揚げからめ チンゲン菜のゆかりあえ かきたま汁 ミルクパン | 鶏レバー わかめ 卵・豆腐・かまぼこ・かつお節(出し) 昆布(だし) | 牛乳 | チンゲン菜・人参・ゆかり ねぎ | もやし 玉ねぎ・しいたけ | 米・麦 でんぷん・じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま・ごま油 | 730 28.5 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 22 | 水 | 牛乳 八宝菜 ぎょうざ | 豚肉・かまぼこ・うずら卵 餃子 | 牛乳 | 人参・小松菜 | 白菜・玉ねぎ・もやし・たけのこ・しいたけ・生姜 | でんぷん 油・ごま油 油 | 756 31.8 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 筑前煮 きびなごフライ 豆腐のみそ汁 | 鶏肉 きびなご 豆腐・油揚げ・みそ | 牛乳 きびなご いりこ・いりこ(出し) | 人参 小松菜 | れんこん・ごぼう・たけのこ・いんげん・しいたけ 玉ねぎ | 米・麦 里いも・こんにやく・砂糖 パン粉 油 | 735 30.9 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 27 | 月 | セルフリッキーあんパン 牛乳 肉団子スープ チーズとナッツのサラダ | 小豆 ミートボール | 牛乳 しらす干し・チーズ | 人参・ねぎ | 白菜・玉ねぎ・生姜・しいたけ キャベツ・きゅうり | パン・さつま芋・砂糖 春雨 砂糖 油・アーモンド | 733 27.7 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 28 | 火 | ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 春雨の酢の物 手作りのりかけ ひのくにパン | 鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ 系かつお | 牛乳 いりこ | 人参 | 玉ねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり | 米・麦 こんにやく・じゃが芋・砂糖 春雨・砂糖 ごま油 ごま | 731 29.7 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 29 | 水 | 牛乳 きのこシチュー 海藻サラダ 黒糖ピーンズ | 鶏肉・いんげん豆・ベーコン | 牛乳 わかめ・海藻 | 人参 ほうれん草 | 白菜・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ 大根 生姜 | じゃが芋 砂糖 ごま・油 | 758 31.6 | ① ② ③ | ① ② ③ | |
| 30 | 木 | 秋の美りごはん 牛乳 ししゃもフライ 豚汁 | 鶏肉 しらす干し 豆腐・豚肉・みそ | 牛乳 いりこ(出し) | 人参・ねぎ | しめじ・れんこん 白菜・大根・ごぼう・生姜 | 米・さつま芋・砂糖 パン粉 油 こんにやく | 735 28.2 | ① ② ③ | ① ② ③ | |

よくかんで食べるためのポイント!

① 食材を選ぶとき

- かみごたえがある食材を取り取り入れましょう。

硬いもの

- 小魚 切り干し大根
- ナッツ 大豆

弾力や繊維があるもの

- こんにやく 海藻類
- きのこ類 根菜類

② 調理するとき

- 切り方や加熱方法に、ひと工夫しましょう。
- 食材を大きく切ったり、繊維に沿って切ったりすると、かみごたえをアップさせることができます。

煮込むよりも、生のまま炒めたり、揚げたりすることで自然とかむ回数が増えます。

③ 食べるとき

- ゆっくり食べる工夫をし、次のことを心がけましょう。
- 1.食事の時間は20分間確保する。
- 2.ひと口に入れる量を少なくする。
- 3.ひと口ごとに箸を置く。
- 4.ながら食べをしない

11月の市産品活用予定
ねぎ れんこん なす
ほうれん草
水菜 チンゲンサイ
にら みかん

※ 都合により、献立が変更する場合があります。