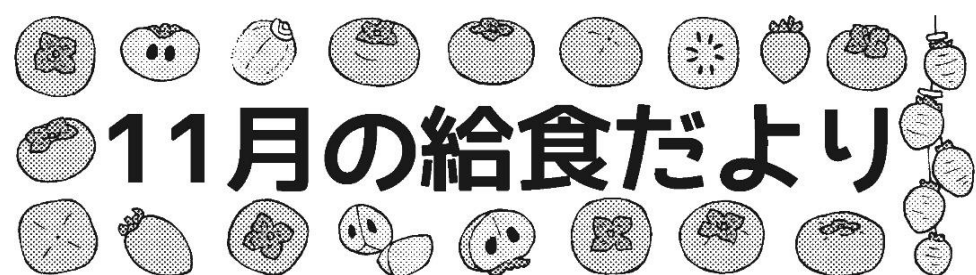
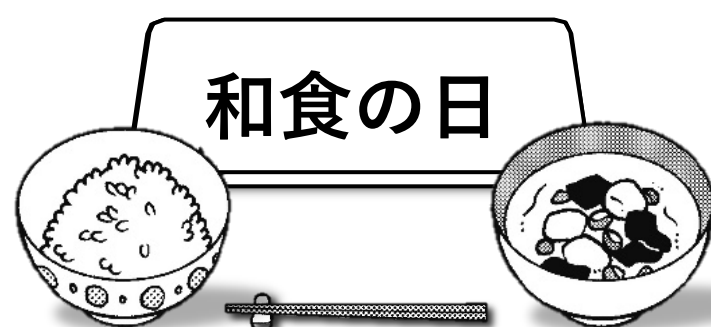


日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
								kcal	g	g	g	
1	金	麦ごはん	○	ささみフライ 秋野菜カレー	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん なす 玉ねぎ しめじ	米 バター さつまいも	806	30.8	23.9	2.0	
5	火	ごはん	○	白身魚のねぎソース すき焼き煮	牛乳 たら 豚肉 豆腐	ねぎ にんにく 白菜 椎茸	米 しらたき じゃがいも	778	38.7	21.5	2.3	
6	水	さつまいもごはん	○	卵の唐草焼き 豚汁	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 さといも さつまいも	755	35.0	22.9	2.9	
7	木	ラザニア	○	コンソメスープ	牛乳 チーズ ベーコン	トマト 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ バター 小麦粉	758	32.4	38.6	2.9	
8	金	ごはん	○	さんが焼き 磯和え みそ汁 きなこせいがく餅	牛乳 豚肉	えのき 大根 ほうれんそう	米 ごま せいがくもち	822	38.1	22.8	2.9	
11	月	ごはん	○	揚げ餃子 八宝菜	牛乳 いか 豚肉	白菜 キャベツ もやし 椎茸	米 ごま ぎょうざの皮	734	28.4	22.7	1.5	
12	火	ごはん	○	いかの黒酢あん 筑前煮	牛乳 いか 鶏肉 ツナ	人参 ごぼう れんこん	米 さといも こんにゃく	717	30.5	17.5	1.8	
13	水	ごはん	○	豚丼の具 みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 味噌	玉ねぎ えのき 椎茸 大根	米 しらたき じゃがいも	687	36.4	17.0	2.6	
14	木	チキンライス	○	スクランブルエッグ ミートボールスープ	牛乳 たまご 鶏肉	マッシュルーム 白菜 人参	米 春雨 バター ごま油	740	28.5	26.1	2.5	
15	金	ごはん	○	鯖のみそ煮 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 さば さつまいも	小松菜 ごぼう れんこん 人参	米 こんにゃく 油 かたくり粉	738	38.8	24.2	2.5	
18	月	ごはん	○	酢豚 中華スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ピーマン 椎茸 玉ねぎ 筍	米 ごま油 かたくり粉	807	29.2	25.1	3.0	
19	火	ハムピラフ	○	白身魚のオーロラソース 野菜スープ	牛乳 ハム たら 豚肉	人参 トマト マッシュルーム	米 バター マヨネーズ	810	33.1	34.6	2.9	
20	水	ごはん	○	レバー香り揚げ 麻婆豆腐 りんご	牛乳 豆腐 豚レバー	玉ねぎ ねぎ 椎茸 りんご	米 ごま油 かたくり粉	801	35.0	26.1	2.6	
21	木	さつまいもパン	○	ポークピカタ 大根サラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 ツナ たまご	きゅうり ゆず 大根 キャベツ	さつまいもパン マヨネーズ	802	32.8	36.4	2.9	
22	金	ごはん	○	たら西京焼き 青菜の炒め煮 のっぺい汁	牛乳 たら 鶏肉 油揚げ	小松菜 もやし 椎茸 人参	米 ごま油 砂糖	716	38.0	20.8	2.4	
25	月	ごはん	○	にしんのかば焼き 梅かつお和え みそ汁	牛乳 にしん かまぼこ	ほうれんそう もやし ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	772	32.7	25.7	2.8	
26	火	ごはん	○	親子丼 けんちん汁	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐	にんじん 大根 玉ねぎ 人参	米 さといも こんにゃく	728	39.7	21.7	2.8	
27	水	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	もやし しめじ コーン 人参	米 春雨 かたくり粉	770	31.2	24.6	2.2	
28	木	ごはん	○	鯖の幽庵焼き 車麩の煮物	牛乳 さば 豚肉 ちくわ	ゆず 椎茸 大根 にんじん	米 焼き麩 砂糖	770	39.2	24.9	2.3	
29	金	ごはん	○	コーンフレーク揚げ ごまサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも コーンフレーク	837	29.0	30.9	2.4	
※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。								11月の平均栄養価	767	33.9	25.4	2.5



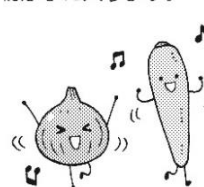
11月の給食だより



和食の日

地産地消
のよき
つよき

新鮮で安心
生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化
地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい
輸送距離が短いので燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」のゴロ合わせで、「和食の日」として定められています。実りの秋を迎えた時期に、日本食文化を見直し、和食文化を守り・受け継ぐことの大切さを考えることが目的の日です。普段何気なく食べている和食について、改めて知り、考える機会としてみましょう。

ユネスコ無形文化遺産

平成25年(2013年)に「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコの無形文化遺産に登録され、今年で10年目を迎えました。

無形文化遺産とは芸能や伝統工芸技術などの形のない文化財の中で、土地の歴史や生活風習などと密接にかかわっているものを登録・保護する制度です。

和食の特徴として以下の4つが挙げられています。

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス**
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり**

和食の基本となる「だし」

だしは食材の「うま味」を取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。だしを使うと食材にうま味や香りを加え、素材の味を引き出し、少しの塩分でもおいしく感じるできるので減塩にもつながります。

また、「うま味」は甘味・酸味・塩味・苦味に並ぶ基本味の1つとされ、日本人が発見しました。



日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にエネルギーを整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	麦ごはん	○					米 麦		エネルギー (kcal)	806
		ささみフライ		ささみ			小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	30.8	
		秋野菜カレー		豚肉 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ なす しめじ 生姜 にんにく	じゃが芋 さつまい	なたね油 バター	脂質 (g)	23.9	
								食塩相当量 (g)	2.0		
5	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	778
		白身魚のねぎソース		たら		にんにく 生姜 長ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	38.7	
		すき焼き煮		豚肉 焼き豆腐	人参	生姜 にんにく ねぎ しいたけ 白菜	じゃが芋 焼きさ いらたき 砂糖	なたね油	脂質 (g)	21.5	
								食塩相当量 (g)	2.3		
6	水	さつまいもごはん	○					米 さつまい		エネルギー (kcal)	755
		卵の唐草焼き		鶏むき肉 卵	ひじき	人参	玉ねぎ グリンピース	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	35.0
		豚汁		豚肉 豆腐 かつお節 さば節 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	里芋 こんにゃく		脂質 (g)	22.9
								食塩相当量 (g)	2.9		
7	木	ラザニア	○	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム	マカロニ 砂糖 小麦粉	バター	エネルギー (kcal)	758
		コンソメスープ		ベーコン	人参	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋		蛋白質 (g)	32.4	
									脂質 (g)	38.6	
								食塩相当量 (g)	2.9		
8	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	822
		さんが焼き		いわし 豚肉 味噌 卵		生姜	パン粉 砂糖	ごま	蛋白質 (g)	38.1	
		磯和え			のり	ほうれん草	もやし	砂糖		脂質 (g)	22.8
		みそ汁		油揚げ 味噌 かつお節 さば節	わかめ	大根 えのき豆 じゃが芋			食塩相当量 (g)	2.9	
きなこせいかく餅	きな粉				せいかくもち	砂糖					
11	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	734
		揚げ餃子		豚むき肉	にら	しいたけ 長ねぎ キャベツ 生姜	澱粉 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 なたね油	蛋白質 (g)	28.4	
		八宝菜		豚肉 いか なると	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ 白菜 きのこ	澱粉	なたね油 ごま油	脂質 (g)	22.7	
								食塩相当量 (g)	1.5		
12	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	717
		いかの黒酢あん		いか		生姜	澱粉 砂糖 はちみつ	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	30.5	
		筑前煮		鶏肉 さば節	人参 絹さや	れんこん ごぼう	里芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質 (g)	17.5	
								食塩相当量 (g)	1.8		
13	水	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	687
		豚丼の具		豚肉 かつお節		玉ねぎ しいたけ	しらたき 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	36.4	
		みそ汁		油揚げ 味噌 かつお節 さば節	わかめ	大根 えのき豆 じゃが芋			脂質 (g)	17.0	
								食塩相当量 (g)	2.6		
14	木	チキンライス	○	鶏肉	人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	バター なたね油	エネルギー (kcal)	740	
		スクランブルエッグ		スクランブルエッグ					蛋白質 (g)	28.5	
		ミートボールスープ		豚肉	人参 小松菜	生姜 白菜 玉ねぎ	澱粉 春雨	ごま油	脂質 (g)	26.1	
								食塩相当量 (g)	2.5		
15	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	738
		鯖のみそ煮		さば 味噌		生姜	砂糖		蛋白質 (g)	38.8	
		五目きんぴら		さつまい 揚げ	人参	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質 (g)	24.2	
かきたま汁	豚肉 かつお節 さば節 豆腐	昆布	小松菜 人参		澱粉		食塩相当量 (g)	2.5			
18	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	807
		酢豚		豚肉	人参 ビーマン	生姜 玉ねぎ 葱 しいたけ	澱粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	29.2	
		中華スープ		ベーコン 卵	ごねぎ		澱粉	なたね油 ごま油	脂質 (g)	25.1	
								食塩相当量 (g)	3.0		
19	火	ハムピラフ	○	ハム	人参	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム コーン	米	バター なたね油 オリーブオイル	エネルギー (kcal)	810	
		白身魚のオーロラソース		たら	トマト	玉ねぎ	澱粉	なたね油	蛋白質 (g)	33.1	
		野菜スープ		豚肉	人参	しめじ 白菜 玉ねぎ		エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	34.6	
								食塩相当量 (g)	2.9		

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にエネルギーを整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20	水	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	801
		レバー香の揚げ		豚レバー		生姜 にんにく 長ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	35.0	
		麻婆豆腐		豚肉 豆腐 味噌		生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	脂質 (g)	26.1	
		りんご				りんご			食塩相当量 (g)	2.6	
21	木	さつまいもパン	○					さつまいもパン	エネルギー (kcal)	802	
		ポークピカタ		豚肉 卵			小麦粉		蛋白質 (g)	32.8	
		大根サラダ		ツナ		大根 きゅうり ゆず	砂糖	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	36.4	
		ABCスープ		ベーコン	人参	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	なたね油	食塩相当量 (g)	2.9	
22	金	ごはん	○					米	エネルギー (kcal)	716	
		たらの西京焼き		たら 味噌			砂糖		蛋白質 (g)	38.0	
		青菜の炒め煮		油揚げ		小松菜	もやし	ごま油 なたね油	脂質 (g)	20.8	
		のっぺい汁		鶏肉 油揚げ かつお節	人参	大根 しいたけ	澱粉		食塩相当量 (g)	2.4	
25	月	ごはん	○					米	エネルギー (kcal)	772	
		にしんのかば焼き		にしん			生姜	澱粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	32.7
		梅かつお和え		かまぼこ かつお		ほうれん草	もやし 梅		脂質 (g)	25.7	
		みそ汁		油揚げ 味噌 かつお節 さば節	わかめ	大根 えのき豆 じゃが芋		食塩相当量 (g)	2.8		
26	火	ごはん	○					米	エネルギー (kcal)	728	
		親子丼		鶏肉 卵 さば節	昆布	ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	39.7
		けんちん汁		豚肉 豆腐 かつお節 さば節		人参 ほうれん草	大根	里芋 こんにゃく	脂質 (g)	21.7	
									食塩相当量 (g)	2.8	
27	水	ごはん	○					米	エネルギー (kcal)	770	
		ヤンニョムチキン		鶏肉		生姜 にんにく	澱粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	31.2	
		ナムル		ハム	わかめ		もやし	ごま油	脂質 (g)	24.6	
		春雨スープ		ベーコン 鶏肉		小松菜 人参	しめじ コーン	春雨	食塩相当量 (g)	2.2	
28	木	ごはん	○					米	エネルギー (kcal)	770	
		鯖の幽庵焼き		さば			ゆず		蛋白質 (g)	39.2	
		車麩の煮物		豚肉 竹輪 さば節 かつお節		人参 さやいんげん	大根 しいたけ	焼きさ 砂糖	なたね油	脂質 (g)	24.9
									食塩相当量 (g)	2.3	
29	金	ごはん	○					米	エネルギー (kcal)	837	
		コーンフレーク揚げ		鶏肉 卵	牛乳	しょうが にんにく	小麦粉 コーンフレーク	なたね油	蛋白質 (g)	29.0	
		ごまサラダ			人参	もやし キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま オリーブ油	脂質 (g)	30.9	
コンソメスープ	ベーコン	人参	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.4				
栄養量の平均値 11月平均値											
										エネルギー (kcal)	767
										蛋白質 (g)	33.9
										脂質 (g)	25.4
										食塩相当量 (g)	2.5