



11月 こんだてひょう



R3.10.29
両小野小学校

日曜日	こんだて		あか	みどり	きいろ	栄養量目安	献立メモ			
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	体の調子をととえる	熱や力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1月		○	とりごぼう汁 魚のみそマヨネーズ焼き イカときゅうりのサラダ	とり肉 油揚げ イカ タラ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう	油 ごま油 エッグケア マヨネーズ	552kcal 27.8g 16.9g 2.1g	ごぼうは香りができるように、油でよく炒めます。
2火		○	かぶのポトフ タンドリーチキン レンコンサラダ	ウィンナー とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな かぶ たまねぎ しいたけ コーン れんこん キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	エッグケア マヨネーズ	580kcal 30.2g 25.4g 2.0g	タンドリーチキンは、ヨーグルトやカレー粉などに漬けてこんで焼いたインド料理です。
4木		○	豆腐とわかめのスープ 鶏肉とさつまいもの甘酢和え もやしのおかか和え	とうふ とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな たまねぎ はくさい しいたけ えだまめ もやし キャベツ きゅう	ごはん おし麦 さとう さつまいも 片栗粉 米粉	ごま油	595kcal 26.6g 13.3g 1.7g	2年生が育てたさつまいもを使用します。
5金		○	豚汁 魚のピリ辛焼き さっぱりレモンサラダ	ぶた肉 さば シーチキン	牛乳	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう さつまいも こんにゃく	油 ごま	601kcal 28.9g 21.4g 2.2g	具だくさんの豚汁をおたのしみ！からだが温まりますね。
8月		○	すき焼き風汁 魚の西京焼き カミカミサラダ	ぶた肉 焼き豆腐 銀さわら さきいか	牛乳	にんじん みずな たまねぎ えのき 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう しらたき	油 ごま	562kcal 32.8g 14.5g 3g	今日は「いい菌の日」です。カミカミサラダはよくかんで食べましょう！
9火		○	鶏肉と豆のトマトスープ ロングウィンナー せん切り野菜 フルーツゼリー	とり肉 ひよこ豆 大豆 ウィンナー	牛乳	トマト たまねぎ しめじ キャベツ みかん パイナップル もも	パン じゃがいも さとう ゼリー	油	642kcal 26.4g 23g 3.1g	サラダとロングウィンナーをパンにはさんでセルフドックにしてみました！
10水		○	沢煮椀 凍り豆腐の甘辛和え ごまドレサラダ	ぶた肉 とり肉 凍り豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん みつば たまねぎ だいこん 青ピーマン 赤ピーマン	ごはん おし麦 片栗粉 米粉 さとう	油 ごま	582kcal 25.8g 17.8g 2.2g	沢煮の沢は「たくさん」という意味です。せん切り野菜をたっぷり使った汁です。
11木		○	とうふスープ サケのもみじ焼き 和風はるさめサラダ	とうふ とり肉 ベーコン サケ	牛乳	にんじん ごまつな たまねぎ だいこん ぎ きゅうり キャベツ	ごはん おし麦 はるさめ さとう	ごま油 エッグケア マヨネーズ	640kcal 27.8g 26.2g 1.8g	今日はサケの日です。もみじ焼きは、にんじんソースをかけて焼きます。
12金		○	なめこのみそ汁 れんこんのはさみ揚げ からし和え	とうふ とり肉 タラすり身 ロースハム	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう たまねぎ れんこん 長ねぎ もやし キャベツ	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油	622kcal 24.4g 17.1g 2.4g	タラすり身と鶏ひき肉などを混ぜた具をれんこんにはさんで揚げます。
15月		○	きくらげスープ レバー入りつくね もやしのツナ和え	とり肉 豚レバー 豚ひき肉 シーチキン	牛乳 ひじき	にんじん にら はくさい たまねぎ きくらげ し しいたけ もやし キャベツ きゅう	ごはん おし麦 はるさめ さとう パン粉		602kcal 25.5g 19.5g 1.9g	レバーには鉄分やビタミンAがたくさん含まれています。
16火		○	クラムチャウダー 魚のカレーパン粉焼き 凍り豆腐のさっぱり和え	あさり ベーコン ホキ 凍り豆腐	牛乳	にんじん ごまつな たまねぎ コーン もやし はくさい きゅうり	パン さとう じゃがいも 米粉 パン粉	ごま油 ごま エッグケア マヨネーズ	647kcal 33.7g 24.3g 3.1g	クラムチャウダーは、アサリや野菜などを煮込んで作るアメリカの代表的なスープです。
17水		○	切り干し大根のスープ 鶏肉の香味焼き チーズサラダ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな たまねぎ えのき 切干大根 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう	ごま油	531kcal 26.3g 13.8g 1.7g	切り干し大根には、おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維が含まれています。
18木		○	わかめのみそ汁 牛肉のしぐれ煮 糸寒天サラダ	とうふ 牛肉 シーチキン	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ごまつな だいこんたまねぎは くさいしょうがごぼ う えのき長ねぎキャ ベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう こんにゃく	油 ごま	621kcal 28.4g 21.3g 2.4g	しぐれ煮とは、しょうがとしょうゆなどの調味料をいれて煮た料理です。
19金		○	豚キムチうどんスープ 大豆のかりかり揚げ コーンサラダ	ぶた肉 油揚げ 大豆	牛乳 イリコ	にんじん みずな はくさい たまねぎ えのき 長ねぎ コーン キャ ベツ きゅうり	ソフト麺 さとう 片栗粉 米粉	油 ごま	638kcal 27.8g 19.8g 2.9g	大豆とイリコという魚をかりかりに揚げます。
24水		○	すまし汁 さばのみそ煮 ゆかり和え	とり肉 なると とうふ さば	牛乳	にんじん みつば たまねぎ しょう が キャベツ だ いこん きゅうり	ごはん おし麦 さとう		579kcal 27.7g 18.5g 2.5g	今日は「和食の日」です。だしをしっかりとりやす。
25木		○	けんちん汁 豚肉のしょうが焼き風 ツナサラダ ミルメーク	とり肉 ぶた肉 とうふ シーチキン	牛乳	にんじん さいやんげん だいこんごぼう たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん おし麦 さとう	油	588kcal 30.3g 16.1g 2.3g	しょうがの味が食欲をそそり、ごはんがすすみますよ。
26金		○	カレー ヒレカツ 福神和え ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん さいやんげん みずな たまねぎ キャベツ きゅうり 福 神漬け	ごはん おし麦 じゃがいも 花衣 パン粉	油	677kcal 27g 20.5g 2.9g	カレーにカツをのせて、カツカレーにしてみました。
29月		○	厚揚げのみそ汁 魚の照り焼き 切り干し大根のりマヨサラダ	ぶた肉 厚揚げ イナダ	牛乳 のり	にんじん ごまつな みずな マツタケ だいこん えのきはくさい たまねぎ 切干大根 きゅうり	ごはん おし麦 さとう	ごま油 エッグケア マヨネーズ	597kcal 29.7g 20g 2.7g	小野でとれたマツタケをいただきました。マツタケごはんをいただきます。
30火		○	きなこ揚げパン コーンスープ 白菜のごま和え	きなこ とり肉	牛乳	にんじん ごまつな コーン たまねぎ しめじ きゅうり はくさい もやし	パン さとう 片栗粉 米粉	油 ごま	574kcal 22.0g 23.1g 2.4g	今年度はじめての、きなこ揚げパンです。おたのしみ！

*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。
*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21～33g、脂質14～22g、食塩相当量2g未満

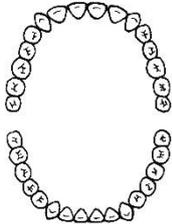


11月食育だより



11月給食目標 《感謝して食べよう》

11月8日はいい歯の日
すべての歯でおいしく食べよう



切歯
食べ物をかみ切る
犬歯
食べ物を切りさく
臼歯
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

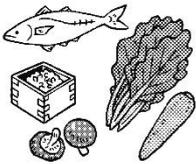
くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>		<p>ウマ</p> <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>	
<p>ヒト</p> <p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>		<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	

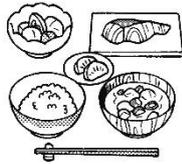
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。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のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

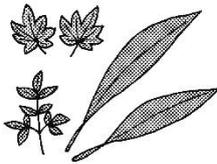
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



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



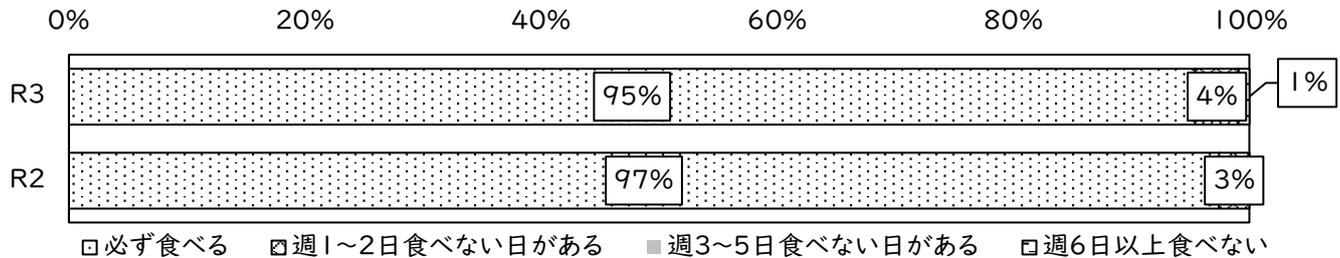
給食でも和食の基本である「だし」はこだわっています。煮干しやかつお、昆布などその日の汁物によって変えていることを知っていましたか？
これからも、だしのうまみがしっかりきいた、おいしい給食を作っていきます。

学園学校保健委員会が行われました！

9月30日(木)に学園学校保健委員会が行われました。児童生徒の健康状況について給食からは、全校児童を対象として行われた辰野町食生活アンケートの結果を発表させていただきました。

食育だよりでは、朝食についてのグラフを載せさせていただきます。

【1】朝食は毎日食べますか？



両小野小学校の子どもたちは、朝食を毎日食べてくる児童が多いという結果になり、ご家庭のご協力のありがたさを実感しました。

朝ごはんは一日のエネルギー源となる大切な食事です。集中力・体力もアップし、精神的にもおだやかになりイライラが少なくなるとも言われています。引き続きしっかり朝食を食べて元気に登校できるよう、ご協力をお願いいたします。