

11月の給食目標は「食事のあいざつをきちんとしよう」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和6年度 第602号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																						
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																					
<p>11月8日は「いい歯の日」</p> <p>「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつの時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。</p> <table border="1"> <tr> <td>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</td> <td>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</td> <td>味がよくわかり、味覚が発達する</td> <td>脳が活性化し、集中力が高まる</td> </tr> </table>										食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる																	
食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる																											
<p>塩分・脂質平均栄養価は</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギーKcal</th> <th>塩分g</th> <th>脂質g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低学年</td> <td>630</td> <td>2.2</td> <td>21.0</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>672</td> <td>2.3</td> <td>21.7</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>708</td> <td>2.5</td> <td>22.3</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>789</td> <td>2.8</td> <td>24.4</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	630	2.2	21.0	中学年	672	2.3	21.7	高学年	708	2.5	22.3	中学生	789	2.8	24.4	<p>11月分の給食費の口座振替日は12月2日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい</p>		<p>●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p>		<p>1 麦入りごはん</p> <p>いもの汁</p> <p>ツナそぼろ丼</p>		<p>(低)724 (中)768 (高)814 (中学)862 低30.8 中31.9 高32.8 中学33.9</p> <p>里芋、豆腐、長ねぎ 干し椎茸、しょうゆ みりん、かつおだし、食塩</p> <p>ライトツナフレーク【大豆】 鶏ひき肉、人参、ごぼう 生姜、白ごま、三温糖、みりん 清酒、食塩、こしょう、しょうゆ ノンエッグマヨネーズ</p>	
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																												
低学年	630	2.2	21.0																											
中学年	672	2.3	21.7																											
高学年	708	2.5	22.3																											
中学生	789	2.8	24.4																											
<p>11 チキンライス</p> <p>クリームシチュー</p> <p>チーズイン肉団子2コ</p>		<p>5 ごはん</p> <p>豆腐チゲ</p> <p>えびしゅうまい2コ</p> <p>中華和え</p>		<p>6 茹でうどん</p> <p>きつねうどん</p> <p>焼きいも</p>		<p>7 コッペパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>近江牛コロッケ</p> <p>カレービーフン</p>		<p>8 ごはん</p> <p>根菜汁</p> <p>たこメンチカツ</p> <p>ハリハリサラダ</p>		<p>イベント食「良い歯の日」</p> <p>(低)626 (中)670 (高)713 (中学)761 低23.3 中24.4 高25.4 中学26.8</p> <p>里芋、人参、ごぼう、刻み揚げ、みりん しょうゆ、食塩、かつおだし</p> <p>たこ、助宗鱈すり身、キャベツ、でん粉 砂糖、食塩、発酵調味料、紅生姜、アオサ粉 パン粉、小麦粉、大豆たん白 とうもろこしでん粉 菜種油脂【小麦、大豆】</p> <p>切り干し大根、きゅうり、ささみ水煮 白すりごま、しょうゆ、こしょう、三温糖 ノンエッグマヨネーズ</p>																				
<p>12 わかめとじゃがいもの味噌汁</p> <p>黄金豚の生姜焼き</p> <p>もやしとにんじんとピーマンのナムル</p>		<p>12 ごはん</p> <p>わかめとじゃがいもの味噌汁</p> <p>黄金豚の生姜焼き</p> <p>もやしとにんじんとピーマンのナムル</p>		<p>13 茹でスパゲティ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>ハッシュポテト</p>		<p>14 スライスパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>チキンのオープン焼き(バジル)</p> <p>キャベツナサラダ</p>		<p>15 ごはん</p> <p>肉じゃが煮</p> <p>磯華玉子焼き</p> <p>きゅうりのおかか和え</p>		<p>(低)626 (中)670 (高)713 (中学)761 低23.3 中24.4 高25.4 中学26.8</p> <p>里芋、人参、ごぼう、刻み揚げ、みりん しょうゆ、食塩、かつおだし</p> <p>たこ、助宗鱈すり身、キャベツ、でん粉 砂糖、食塩、発酵調味料、紅生姜、アオサ粉 パン粉、小麦粉、大豆たん白 とうもろこしでん粉 菜種油脂【小麦、大豆】</p> <p>切り干し大根、きゅうり、ささみ水煮 白すりごま、しょうゆ、こしょう、三温糖 ノンエッグマヨネーズ</p>																				
<p>18 ごはん</p> <p>わかめの味噌汁</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>豚肉とキャベツの塩だれ炒め</p>		<p>19 ごはん</p> <p>ローペンタン</p> <p>鱈フライ</p> <p>無限!もやし!!</p>		<p>20 茹でうどん</p> <p>五目白だしうどん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p>		<p>21 コッペパン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>ハンバーグ(デミグラスソース)</p> <p>ポテトサラダ</p>		<p>22 麦入りごはん</p> <p>壮瞥産卵の親子丼</p> <p>壮瞥産りんご2コ</p>		<p>(低)585 (中)633 (高)681 (中学)738 低32.2 中34.7 高37.0 中学41.1</p> <p>カットわかめ、豆腐、長ねぎ かつおだし、みそ</p> <p>いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ 梅酢、発酵調味料、でん粉 梅肉ペースト、鰹削り節 こんぶだし【小麦、大豆】</p> <p>豚肉、キャベツ、人参、生姜 塩たれ【小麦、大豆、ごま、ゼラチン】</p>																				
<p>25 ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>春巻き</p> <p>バンサンスー</p>		<p>26 麦入りごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>韓国風プルコギ丼</p>		<p>27 茹でラーメン</p> <p>サンマーメン</p> <p>焼き目付きぎょうざ2コ</p>		<p>28 スライスパン</p> <p>赤いスープ</p> <p>カニクリームコロッケ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p>		<p>29 麦入りごはん</p> <p>キーマカレー</p> <p>フルーツヨーグルト和え</p>		<p>(低)733 (中)795 (高)855 (中学)955 低30.1 中32.3 高34.7 中学38.7</p> <p>豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、生姜、三温糖 清酒、鶏がらスープ、みそ、しょうゆ でん粉、麻婆豆腐の素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】</p> <p>イヌリン、キャベツ、もやし、人参、玉葱 鶏肉、たけのこ水煮、でん粉、豚脂、しょうゆ 粒状大豆たん白、春雨、大豆油、酵母エキス 食塩、香辛料、小麦粉、小麦粉、ぶどう糖 揚げ油【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】</p> <p>春雨、ささみ水煮、きゅうり、人参 三温糖、和風玉葱ドレッシング 【小麦、大豆】</p>																				

食事のあいさつをきちんとしよう!

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を加工する人、運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつしていただきましょう。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では「地場産物」(米、野菜、牛乳など)を使うことで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?



新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



12日(火)

伊達中2年生考案献立

献立のテーマは、「地産地消」と「いろどり」!

その名も、

彩りよたまてばっく です!

伊達の食材を使い、栄養バランスやいろどりに気をつけて、一生懸命考えてくれました。

アピールポイントや、力を入れた点は、

見た目が茶色だけにしないように、いろんな野菜での副菜
生姜焼きだけでほほほほの群が入っている!! です!

いっぱい食べてね!

おうちでも献立作りに
チャレンジしよう!

<献立をたてる時の3つのポイント>

1. 栄養バランス

食べものは、体の中の働きによって6つのグループに分かれます。右図のグループが欠けることのないように、バランスよく食べものを組み合わせよう!

2. 季節感

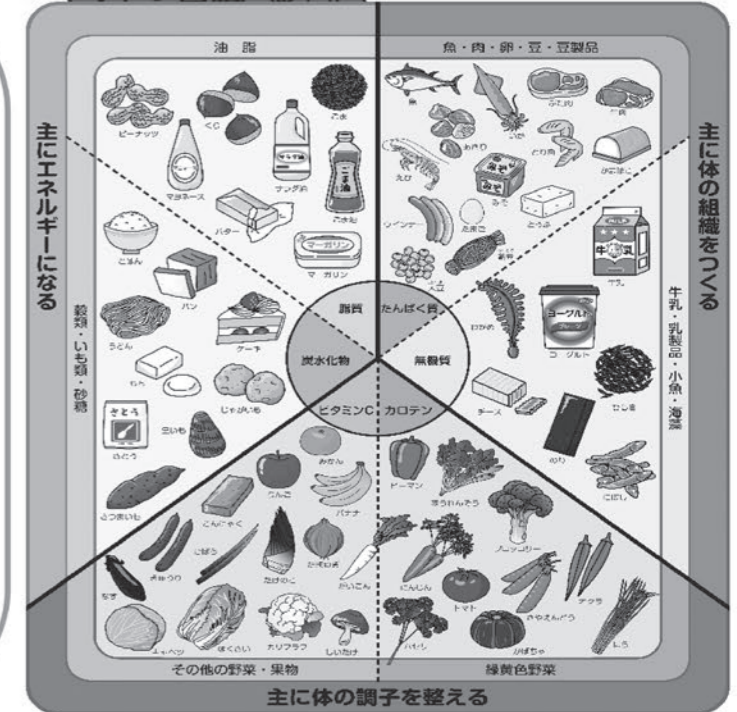
季節に合わせた食べものを取り入れよう!たとえば、今の時期は秋なので、秋の味覚や旬の野菜がおすすめです!

3. いろどり

食べものにはいろんな色があります。1つの色にかたよらないよう、全体のいろどりをイメージしよう!

MENU

- ・ごはん
- ・わかめとじゃがいもの味噌汁
- ・黄金豚の生姜焼き
- ・もやしとピーマンのナムル
- ・牛乳



22日(金)

地産地消の日

今月は壮瞥産卵を使った親子丼と秋の味覚、壮瞥産のりんごを提供します!味わって食べましょう!



27日(水)

神奈川県 郷土料理の日

「サンマーメン」は、横浜発祥の麺料理です。広東語で「生馬麺」と書き、生(サン)は「新鮮でみずみずしい」、馬(マー)は「上に乗せる」という意味があります。新鮮な野菜と肉を炒めとろみをつけ、麺の上に乗せて食べます。(ラーメンにさんまが乗っているわけではないよ!)

