

今月の目標【正しい食事のマナーを身に付けよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1日(火)は、合唱コンクールのため、給食を食べずに下校します。												
2(水)	○	カレーうどん ツナと大根のサラダ 高野豆腐の田舎煮 小倉抹茶蒸しパン	豚肉 ツナ 高野豆腐 鶏肉	牛乳/ わかめ 牛乳	小松菜 人参 人参 さやいんげん	生姜 玉葱 長葱 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう れんこん	うどん でん粉 サラダ油 じゃが芋 こんにやく きび砂糖 小麦粉 砂糖 甘納豆	サラダ油 サラダ油 サラダ油 バター	744	26.4	23.6	3.16
4(金)	○	ご飯 鯖のみぞ煮 おひたし ためき汁 ミルクかりんとう	みそ 鯖 かつお節 豆腐 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳/ 牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	生姜 長葱 白菜 もやし 生姜 長葱 えのき茸	米 麦 きび砂糖 でん粉 こんにやく さつま芋 でん粉 砂糖 水あめ	サラダ油 サラダ油 ごま 大豆油	831	38.2	23.5	3.02
7(月)	○	ご飯 手作りひじきふりかけ さつまいもと厚揚げの五目煮 かぶのみぞ汁 柿	かつお節 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳/ ひじき 牛乳	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	生姜 玉葱 かぶ(葉) 人参 かぶ 長葱 えのき茸	米 麦 砂糖 さつま芋 きび砂糖	ごま 大豆油 サラダ油	807	26.6	22.3	2.51
8(火)	○	ビスキュイパン にんじんサラダ かぼちゃの米粉シチュー 大豆小魚	卵 ツナ いんげん豆 みそ ベーコン 大豆	牛乳/ 牛乳 チーズ 煮干し	人参 小松菜 人参 かぼちゃ	きゅうり セロリー 玉葱 玉葱 マッシュルーム	丸パン 小麦粉 砂糖 米粉 きび砂糖 生クリーム バター サラダ油	アーモンド バター サラダ油	815	27.1	35.4	2.79
9(水)	○	ご飯 秋刀魚の大根おろしかけ 青大豆サラダ 豚汁(共同献立) りんご	秋刀魚 青大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳/ わかめ 牛乳	人参 人参	大根 キャベツ コーン缶 ごぼう 大根 長葱	米 麦 サラダ油 じゃが芋 りんご	サラダ油 サラダ油	786	30.7	26.7	2.05
10(木)	○	サフランライス きのこストロガノフ フロッコリーサラダ ふかし芋 小魚	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳/ 牛乳 チーズ 煮干し	人参 ビーマン 人参 フロッコリー	生姜 玉葱 にんにく ほんしめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	米 麦 小麦粉 きび砂糖 さつま芋	生クリーム バター サラダ油 アーモンド サラダ油	768	24.0	23.3	2.53
11(金)	○	3年生は期末テストのため、給食を食べずに下校します。							744	34.2	27.1	3.37
		塩焼きそば ごぼうナッツ 中華コーンスープ みかん	えび 豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳/ 煮干し 牛乳	人参 小松菜	キャベツ たけのこ きくらげ ごぼう 玉葱 コーン缶 みかん	中華めん でん粉 きび砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油 アーモンド 大豆油 カシューナッツ サラダ油				
14(月)	○	3年生は期末テストのため、給食を食べずに下校します。							770	31.3	25.8	3.32
		ツナライス ポテトオムレツ わかめサラダ かぶとベーコンのスープ いり大豆	ツナ ベーコン 鶏肉 卵 わかめ ベーコン 大豆	牛乳/ 牛乳 チーズ わかめ 牛乳	人参 人参	玉葱 グリンピース マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁 かぶ 玉葱	米 麦 じゃが芋 砂糖 きび砂糖 ごま サラダ油	サラダ油 サラダ油 ごま サラダ油 サラダ油				
15(火)	○	サーモンクリームスパゲティ ツナとわかめの和え物 アップルパイ 小魚	鮭 ベーコン ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳/ 牛乳 牛乳	人参 フロッコリー 人参	玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし りんご バイン缶 レモン果汁	スパゲティ 小麦粉 生クリーム バター サラダ油 砂糖 パイシート	サラダ油 サラダ油	757	29.5	29.5	2.14
16(水)	○	揚げ大豆とじゃこのごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ごま和え けんちん汁 ヨーグルト	大豆 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳/ 小魚ちりめん ヨーグルト	小松菜 人参 小松菜 人参	生姜 長葱 白菜 もやし ごぼう 大根 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 ごま じゃが芋 こんにやく	大豆油 ごま サラダ油 ごま サラダ油	853	35.1	28.6	3.03

今月の目標【正しい食事のマナーを身に付けよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Iエネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17(木)	○	ご飯 いかのかりんとうがらめ もやしと春雨のサラダ 千枚豆腐		牛乳／				米 麦	819	38.7	23.4	2.69
18(金)	○	ひじきと青大豆のご飯 ししゃもの照り焼き みそドレッシングサラダ すまし汁 さつまいもとりんごの甘煮	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	人参			米 麦 きび砂糖	770	29.3	20.1	2.96
21(月)	○	パエリア アーモンド入りフレンチサラダ ポテトスープ チョコチップクッキー 小魚	あさり缶 いか えび 鶏肉	牛乳／	赤ピーマン		玉葱 黄ピーマン	米 麦	774	29.8	25.3	2.80
22(火)	○	ピザトースト かみかみ海草サラダ ミネストローネスープ キャラメルポテト	ベーコン	牛乳／ チーズ	ピーマン		玉葱 マッシュルーム	食パン	850	29.0	33.5	3.21
24(木)	○	ご飯 いわしのさんが焼き 磯香和え 肉豆腐 里いものみそ汁		牛乳／				米 麦	798	35.0	24.8	3.30
25日(金)は、テスト2日目のため、給食を食べずに下校します。												
28(月)	○	ご飯 マスのちゃんちゃん焼き ひじきと切干大根のサラダ のっぺい汁 りんご		牛乳／				米 麦	771	33.2	22.1	2.45
29(火)	○	ハムとチーズのホットサンド コーンサラダ ポークビーンズ ひとくちぶどうゼリー カシューナッツ小魚	ハム	牛乳／ チーズ				丸パン	765	32.9	27.3	3.18
30(水)	○	ご飯 鯖のカレー風味揚げ アーモンド和え 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁		牛乳／				米 麦	823	34.1	25.2	2.63

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

791	31.4	26.0	2.84
-----	------	------	------

★ 11月24日は「和食の日」 ★

「いい日本食」とかけて和食の日。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。

給食では、千葉県産の郷土料理「いわしのさんが焼き」を提供します。さんが焼きは、魚とねぎ、しょうがなどの薬味を叩いて作る魚ハンバーグのような料理です。昔、この料理を山越えの際のお弁当としたため、「山の家」を意味する方言の「さんが」が名前の由来になったと言われています。千葉県ではいわしが沢山とれるため、よくいわしが使われます。

この機会に日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみませんか？