



秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。毎日三食朝昼夕の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に乗り越えましょう。

成長期だからこそできる



健康な体をつくるためのポイント

## 主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事を心がける

### 主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など



### 主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



### 副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



いい歯を保ち、  
食事をおいしく  
食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。  
虫歯や歯周病などの病気にならないよう、  
健康な「いい歯」を保ちましょう。

よくかむ



間食は時間や  
量を決める



甘いものは  
摂りすぎない



カルシウムを  
とる



食べた後は  
歯を磨く



## 11月は『残食調査月間』です

私たちは、食べ物としてたくさんの動物や植物の命をいただいています。  
生き物たちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌い  
せずに残さず食べましょう！

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「にらともやしのおかか和え」です。



#### 【材料(4人分)】

にら……………40g  
もやし…………160g  
にんじん…………40g  
しょうゆ……小さじ2  
かつおぶし………3g

#### 【作り方】

- ① にらは洗って、3センチ幅に切る。もやしは洗う。  
にんじんは、洗って千切りにする。
- ② なべにお湯を沸かし、沸とうしたら、にんじんを入れて、また沸とうしたら  
もやしとにらを入れる。
- ③ 最後に沸とうしたら、火を止め、ザルで水気を切り、  
水で冷ます。
- ④ 冷めたら、水気を切り、ボールでしょうゆを和える。
- ⑤ 最後にかつおぶしを入れて、さらに和える。  
※和えてから少し時間があると、味がよくなじみます。

給食レシピはこちら





# 11月献立予定表



| 日曜日 | 曜日 | 献立名                   | 主に体の組織を作る食品                                                                                                                                     |                              | 主に体の調子を整える食品  |                            | 主にエネルギーとなる食品                                           |                                    | 備考直送品             | エネルギーたんぱく質脂質 | 朝食                            |  |
|-----|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|--------------|-------------------------------|--|
|     |    |                       | 肉・魚・卵豆・豆製品                                                                                                                                      | 牛乳・乳製品<br>小魚・海どう             | 緑黄色野菜         | その他の野菜果物                   | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                                       | 油脂                                 |                   |              |                               |  |
| 3   | 月  | 文化の日                  |                                                                                                                                                 |                              |               |                            |                                                        |                                    |                   |              |                               |  |
| 4   | 火  | 黒パン                   |  肉団子③<br>スパゲティサラダ<br>ワントンスープ チーズ                               | 鶏肉 豚肉<br>大豆 ハム<br>なると        | 牛乳<br>チーズ     | にら<br>にんじん                 | たまねぎ にんにく<br>きゅうり もやし<br>キャベツ しょうが                     | パン 砂糖<br>スパゲティ<br>小麦粉 でん粉          | 油<br>ドレッシング       |              | 824 k cal<br>32.5 g<br>32.7 g |  |
| 5   | 水  | ご飯                    |  四川豆腐<br>春雨サラダ                                                 | 豆腐<br>豚肉                     | 牛乳            | にんじん                       | たまねぎ ししいたけ ザーサイ<br>グリーンピース しょうが<br>にんにく きゅうり もやし       | ご飯 でん粉<br>春雨 砂糖<br>じゃがいも<br>ドレッシング | ごま<br>ごま油         |              | 801 k cal<br>25.8 g<br>18.4 g |  |
| 6   | 木  | メープル<br>トースト          |  ボークビーンズ<br>花野菜サラダ<br>アセロラミルク                                  | 豚肉<br>大豆<br>ハム               | 牛乳            | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー      | たまねぎ<br>グリーンピース<br>カリフラワー                              | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>ゼリー              | 油<br>ルウ<br>ドレッシング | ゼリー          | 895 k cal<br>34.7 g<br>30.4 g |  |
| 7   | 金  | わかめご飯                 |  <b>カミカミ献立</b><br>カツオカツ ソース<br>浅漬け 根菜のごま汁<br>果汁グミ              | カツオ<br>豆腐<br>みそ              | 牛乳<br>わかめ     | にんじん<br>ほうれん草              | たまねぎ 白菜<br>しょうが 大根<br>きゅうり ねぎ<br>ごぼう                   | ご飯<br>パン粉 砂糖<br>小麦粉<br>里芋 グミ       | 油<br>ごま           |              | 850 k cal<br>25.9 g<br>22.3 g |  |
| 10  | 月  | ご飯                    |  <b>お魚ランチ</b><br>サバみそ煮<br>のりおえ<br>ざくざく汁                        | サバ<br>みそ<br>鶏肉<br>生揚げ        | 牛乳<br>のり      | にんじん<br>ほうれん草              | もやし ごぼう<br>キャベツ 大根<br>しいたけ<br>こんにゃく                    | ご飯<br>砂糖<br>里芋                     | ごま                |              | 803 k cal<br>29.9 g<br>24.4 g |  |
| 11  | 火  | 食パン<br>チョコ<br>クリーム    |  チリコンカン<br>マカロニサラダ                                             | 大豆 ひよこ豆<br>鶏肉 えんどう豆<br>いんげん豆 | 牛乳            | にんじん                       | たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり                         | パン じゃがいも<br>チョコクリーム<br>砂糖 マカロニ     | 油<br>ルウ<br>ドレッシング |              | 761 k cal<br>26.9 g<br>29.6 g |  |
| 12  | 水  | セルフ<br>中華丼<br>(ご飯)    |  <b>塩(えん)ショイランチ</b><br>中華丼の具<br>春巻き<br>オレンジ                    | 豚肉<br>いか<br>えび               | 牛乳            | にんじん<br>さやえんどう             | 白菜 たけのこ<br>たまねぎ きくらげ<br>しょうが キャベツ<br>しいたけ オレンジ         | ご飯<br>でん粉<br>小麦粉<br>春雨 砂糖          | 油                 |              | 889 k cal<br>29.9 g<br>28.7 g |  |
| 13  | 木  | 牛乳パン<br>(スライス)        |  スラッピージョー<br>チキンナゲット②<br>ラビオリスープ セノビーゼリー                      | 豚肉 鶏肉<br>おから<br>ベーコン         | 牛乳            | にんじん<br>ピーマン<br>トマト<br>パセリ | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ                           | パン でん粉<br>砂糖 じゃがいも<br>小麦粉 ゼリー      | 油                 | ゼリー          | 799 k cal<br>33.3 g<br>27.1 g |  |
| 14  | 金  | 大麦ご飯                  |  チキンカレー<br>ハムマリネサラダ                                          | 鶏肉<br>ハム                     | 牛乳            | にんじん                       | たまねぎ グリンピース<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり                  | 大麦 ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖               | 油<br>ルウ           |              | 836 k cal<br>25.0 g<br>25.6 g |  |
| 17  | 月  | ご飯                    |  モロみそカツ<br>にらともやしのおかかおえ<br>けんちん汁                             | モロ みそ<br>かつお節<br>豆腐          | 牛乳            | にら<br>にんじん                 | もやし ごぼう<br>大根 こんにゃく<br>ねぎ ししいたけ                        | ご飯 パン粉<br>小麦粉 でん粉<br>砂糖            | 油<br>ごま           |              | 768 k cal<br>27.9 g<br>18.6 g |  |
| 18  | 火  | 県産小麦<br>丸パン<br>(スライス) |  ハンバーグケチャップソースがけ<br>ツナサラダ<br>ブラウンシチュー                        | 鶏肉<br>豚肉<br>ツナ 大豆            | 牛乳            | トマト<br>ほうれん草<br>にんじん       | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しめじ                            | パン 砂糖<br>じゃがいも                     | 油<br>ルウ<br>ドレッシング |              | 773 k cal<br>33.4 g<br>30.4 g |  |
| 19  | 水  | ご飯                    |  マーボー豆腐<br>パンバンジーサラダ                                         | 豚肉<br>豆腐<br>みそ 鶏肉            | 牛乳            | にんじん                       | たまねぎ にんにく<br>しょうが ねぎ<br>きゅうり もやし                       | ご飯 でん粉                             | 油<br>ドレッシング       |              | 799 k cal<br>29.2 g<br>21.0 g |  |
| 20  | 木  | 県産小麦<br>バターロール        |  <b>さつきランチ</b><br>かんぴょうのクリーム煮<br>にらサラダ<br>県産ヨーグルト            | 鶏肉<br>ベーコン                   | 牛乳<br>ヨーグルト   | にんじん<br>にら                 | かんぴょう もやし<br>グリーンピース<br>マッシュルーム<br>たまねぎ コーン            | パン<br>マカロニ<br>春雨<br>砂糖             | 油<br>ルウ<br>ごま油    | ヨーグルト        | 797 k cal<br>28.8 g<br>31.3 g |  |
| 21  | 金  | セルフ<br>ピビンパ<br>(ご飯)   |  ピビンパの具(肉炒め・ナムル)<br>卵スープ                                     | 豚肉<br>卵<br>豆腐                | 牛乳            | ほうれん草<br>にんじん              | こんにゃく しょうが<br>もやし たまねぎ<br>しいたけ ねぎ                      | ご飯<br>砂糖                           | ごま<br>ごま油         |              | 774 k cal<br>29.4 g<br>23.0 g |  |
| 24  | 月  | 振替休日                  |                                                                                                                                                 |                              |               |                            |                                                        |                                    |                   |              |                               |  |
| 25  | 火  | 牛乳パン                  |  マカロニのミートソース煮<br>ごぼうサラダ                                      | 豚肉<br>ハム                     | 牛乳            | トマト<br>にんじん                | グリーンピース たまねぎ きゅうり<br>マッシュルーム コーン キャベツ<br>にんにく しょうが ごぼう | パン<br>マカロニ                         | 油<br>ドレッシング       |              | 843 k cal<br>30.1 g<br>35.5 g |  |
| 26  | 水  | ご飯                    |  ジャージャン豆腐<br>焼きギョーザ②<br>小魚                                   | 鶏肉<br>生揚げ<br>豚肉 みそ           | 牛乳<br>カタクチイワシ | にんじん<br>さやえんどう<br>にら       | しょうが<br>キャベツ たけのこ<br>たまねぎ ししいたけ                        | ご飯 砂糖<br>でん粉<br>小麦粉                | 油                 |              | 849 k cal<br>31.6 g<br>25.0 g |  |
| 27  | 木  | 丸パン<br>(スライス)         |  県産豚肉コロッケ ソース<br>コーンと枝豆のサラダ<br>ポトフ                           | 豚肉<br>ツナ 鶏肉<br>ベーコン          | 牛乳            | にんじん<br>小松菜                | たまねぎ 枝豆<br>コーン きゅうり<br>キャベツ 大根                         | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉              | 油<br>ドレッシング       |              | 839 k cal<br>32.9 g<br>36.4 g |  |
| 28  | 金  | ご飯                    |  <b>菊沢東小アイデア献立</b><br>サケ塩焼き かんぴょうサラダ<br>さつまいも汁<br>フルーツ杏仁風プリン | サケ<br>豚肉<br>豆腐<br>みそ         | 牛乳            | にんじん                       | かんぴょう<br>きゅうり 大根<br>キャベツ ねぎ<br>こんにゃく                   | ご飯<br>さつまいも<br>杏仁プリン               | 油<br>ドレッシング       | 杏仁<br>プリン    | 821 k cal<br>30.4 g<br>17.2 g |  |

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均  
2.8g