



秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩が冷え込み、日中との気温の差が大きくなり体調を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。

成長期だからこそ大切



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。

<p>よくかむ</p>	<p>間食は時間や量を決める</p>	<p>甘いものは摂りすぎない</p>	<p>カルシウムをとる</p>	<p>食べた後は歯を磨く</p>
-------------	--------------------	--------------------	-----------------	------------------



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、「インド煮」です。



【材料(4人分)】

ぶたこま肉……………60g
 ジャガイモ……………240g
 こんにゃく……………60g
 さつまいも……………60g
 にんじん……………80g
 たまねぎ……………160g
 うずら卵……………80g
 油……………小さじ1 さとう……………小さじ1
 ケチャップ…小さじ1 中濃ソース…小さじ2
 しょうゆ…小さじ1/2 カレー粉…小さじ1/2
 スープストック……………小さじ1
 塩……………少々 水……………160ml

【作り方】

- ① ジャガイモは角切り、こんにゃくとさつまいもは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② なべに油を入れ、ぶた肉を炒めカレー粉をふる。
- ③ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ジャガイモを入れて、さらにこげないように炒める。
- ④ さつまいも、こんにゃく、水を入れて煮る。
- ⑤ 材料が煮えてきたら、調味料を入れて、さらに煮る。
- ⑥ 最後に、うずら卵を入れ、火が通ったらできあがり。



11月献立予定表



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 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	水	ご飯	ホイコーロー ごぼうサラダ	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	ご飯	油 ドレッシング		803kcal 26.2g 29.9g	
2	木	黒パン	チキンナゲット② クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 ルウ		751kcal 25.6g 27.8g	
3	金	文化の日										
6	月	ご飯	カツオフライ ソース じゃがいものみそ汁	カツオ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜	たまねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油		747kcal 24.2g 17.0g	
7	火	コッパン キャラメルクリーム	ブラウンシチュー ハムマリネサラダ チーズ	鶏肉 ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	パン 砂糖 キャラメルクリーム じゃがいも	油 ルウ		764kcal 28.1g 31.1g	
8	水	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	カミカミ献立 かき揚げ 天井のたれ がめ煮	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん 春菊 さやえんどう	たまねぎ しいたけ こんやく ごぼう れんこん	ご飯 小麦粉 里芋 砂糖	油 ごま油		815kcal 23.8g 22.7g	
9	木	丸パン (スライス)	メンチカツ ソース カレービーンズ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ルウ		743kcal 31.8g 29.1g	
10	金	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 吉野汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが だいこん 枝豆 ごぼう	ご飯 砂糖 でん粉			788kcal 30.1g 22.9g	
13	月	ご飯	ベリーちゃん卵焼き おかか和え 里芋と大根のそぼろ煮	卵 鶏肉 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん こんやく たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 里芋			775kcal 26.7g 17.2g	
14	火	コッパン クリーム	さつまいもシチュー にらサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ にら	たまねぎ もやし	パン クリーム さつまいも 砂糖 春雨	油 ルウ ごま油		762kcal 22.5g 30.8g	
15	水	ご飯	マーボー豆腐 焼きギョーザ② オレシ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ オレシ	ご飯 でん粉 小麦粉	ごま油		838kcal 27.5g 21.6g	
16	木	県産小麦 バターロール	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 さつまいも ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし こんやく きゅうり かんぴょう グリーンピース	パン じゃがいも 砂糖	油	ヨーグルト	804kcal 31.0g 32.7g	
17	金	ご飯	ハンバーグにらソースがけ ごま和え なめこのみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ しょうが もやし だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま		754kcal 26.3g 19.6g	
20	月	ご飯	お魚ランチ サバ塩焼き 即席漬け ざくざく汁	サバ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう しいたけ だいこん こんやく	ご飯 里芋			744kcal 29.5g 19.9g	
21	火	ココア揚げパン	マカロニのミートソース煮 海藻サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース もやし マッシュルーム しょうが キャベツ	パン マカロニ 砂糖	ココア 油 ごま油		800kcal 28.7g 30.7g	
22	水	大麦ご飯	チキンカレー 香味和え	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		756kcal 21.3g 18.0g	
23	木	勤労感謝の日										
24	金	ご飯	塩(えん)ジョイランチ ジャージャン豆腐 ナムル	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ だいのこ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま		778kcal 27.2g 22.7g	
27	月	ご飯	タッカルビ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	ご飯 小麦粉	油 ごま油		751kcal 27.5g 17.6g	
28	火	牛乳パン	テリコンカン マカロニサラダ	鶏肉 ハム 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング ルウ		759kcal 27.9g 30.3g	
29	水	わかめご飯	北小アイデア献立 パサフライ ソース のり和え 根菜汁 レモンカスターダルト	パサ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう キャベツ だいこん れんこん	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋 タルト	ごま 油	タルト	801kcal 20.3g 20.6g	
30	木	食パン チョコクリーム	ツナサラダ ポトフ 県産ヨーグルト	ツナ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ だいこん	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも	油	ヨーグルト	752kcal 26.8g 32.9g	

・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○をつけましょう！

塩分平均
2.6g