

# 11月のよていにとだて

滝根中

田村市学校給食センター

栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	血や肉や骨となる 	体の調子を整える 	熱や力となる 
中学校			

家でとりたい食品

給食センターからのメッセージ

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ
1 火		校内体育祭・芋煮会のため給食なし							
2 水	黒糖パン	【要田小学校希望献立】 とりの照り焼き りっちゃんサラダ コンスープ 豆乳プリン		837 33.8 27.9 3.6	牛乳 照り焼きチキン ハム かつおぶし こんぶ とり肉	きゅうり キャベツ にんじん コーン クリームコーン パセリ マッシュルーム	黒糖パン バター 生クリーム 砂糖 油 じゃがいも パクルス 豆乳プリン	果物	プリンは外国の「プディング」という蒸し料理がもとになったお菓子です。外国には色々なプディングがあり、パンに似た甘くないものや、ようかんのようになつたりした歯ごたえのものもあります。
4 金	みそラーメン	おにまんじゅう コンサラダ		789 30.5 17.3 3.4	牛乳 豚肉 みそ ハム	はくさい にんじん らら コーン もやし たまねぎ きくらげ にんにく キャベツ きゅうり	めん 油 おにまんじゅう	いも類	みそラーメンは、札幌で生まれたラーメンです。今では全国各地で地域のみそをいかした独特のみそラーメンが作られています。
7 月	ごはん	鶏のチリソース焼き うめつくしあえ わかめスープ		816 28.4 20.3 3.0	牛乳 とり肉 系かまぼこ わかめ	だいこん にんじん きゅうり もやし ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖 オリーブ油 ドレッシング	乳製品	チリソースの「チリ」はとうがらしのことです。とうがらしは辛みで体をあたため、体の働きを活発にするためダイエットなどに効果があるとされています。
8 火	ごはん	【いい歯の日献立】 かみかみタコメンチ かみかみレンコンサラダ 大根のみそ汁 するめカムちゃん		708 27.1 24.3 3.4	牛乳 たこメンチ ハム 油揚げ みそ するめカムちゃん	れんこん キャベツ にんじん だいこん 小松菜	ごはん 油 砂糖 ごま マヨネーズ	海そう	よくかむことにはいろいろな効果がありますが、その中で代表的なのが「食事の満足感」が高まることです。よくかむと味がよくわかり、少量の食事で十分におなかいっぱいになります。
9 水	パンズパン	照り焼きハンバーグ 枝豆サラダ コンスープ		765 32.4 27.0 3.1	牛乳 照り焼きハンバーグ ハム ウィナー	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれん草 パセリ	パンズパン ドレッシング	果物	「照り焼き」は、調味料を肉や魚などにぬりながら焼く調理法です。外国では甘いしょうゆ味の「テリヤキ」というソースが日本の味として大人気です。
10 木	丼カレー	和風サラダ りんごシャーベット		800 22.8 22.3 3.3	牛乳 とり肉 ハム かつおぶし	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ だいこん りんごシャーベット	ごはん じゃがいも 油 砂糖	乳製品	大根は気候のちがいを活かして、一年中作られています。冬の大根はやわらかくて甘みが強く、サラダや漬物、煮物など幅広い料理に向いています。
11 金	きつねうどん	もちいなり ツナあえ		755 31.9 16.1 3.0	牛乳 とり肉 油揚げ なると もちいなり ツナ わかめ	にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	めん ドレッシング	いも類	うどんの汁などに使われる「なると」は、「鳴門巻き」という名前のかまぼこです。うすまき模様が鳴門海峡のうす潮に似ていることからそう呼ばれています。
14 月	ごはん	さばのみそ煮 たまねぎサラダ なめこ汁		821 30.5 30.7 2.8	牛乳 ハム さばのみそ煮 豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	ごはん ドレッシング	いも類	さばは秋に旬を迎える魚です。頭の働きを助けるDHAが多く含まれています。さばのみそ煮は、さばの匂いをおさえておいしさを引き出す食べ方として有名です。
15 火	ちらしずし	【七五三祝い献立】 イカナゲット じゅうねんあえ とうふのすまし汁		778 28.8 16.3 2.9	牛乳 いかナゲット とり肉 豆腐 わかめ	にんじん だけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸 小松菜 もやし えのきだけ	ごはん ごま えごま 砂糖	果物	11月15日は七五三の日です。成長の区切りである7歳・5歳・3歳の子のお祝いをします。健康で長生きすることを祈り「千歳(ちとせ)あめ」などを食べます。
16 水	ホットドッグ	塩ドレッシングサラダ 白菜スープ ケチャップマスタード		751 27.5 30.1 3.1	牛乳 ウィナー ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい たまねぎ	パン ドレッシング	いも類	「ホットドッグ」はパンにウィナーをはさんだ茶色く細長い形が、ダックスフントという犬に似ていることから名づけられました。
17 木	ごはん	【いい歯の日献立】 とりのしょうが焼き ごぼうの炒め物 根菜汁		626 23.4 17.3 2.9	牛乳 さつまいも とりのしょうが焼き みそ	にんじん ごぼう もやし だいこん たまねぎ	ごはん 油 ごま じゃがいも 砂糖	豆類	根菜は地面の下に食べる部分がある野菜のことです。にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、じゃがいも、かぶなど様々な種類の根菜があります。
18 金	けんちんうどん	ちくわ磯辺あげ ほうれん草のおひたし		840 33.1 21.7 3.3	牛乳 ちくわ磯辺あげ 豚肉 豆腐 かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	めん 油 こんにやく じゃがいも	果物	けんちん汁は様々な野菜と豆腐を炒めてみそ・しょうゆなどで味つけた汁物です。お寺の精進料理として古くから親しまれている料理です。
21 月	ごはん	【食育の日献立】 カジキカツ 和風あえ 田村汁		677 30.1 22.2 2.3	牛乳 カジキカツ ハム 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	たまご	今日の「田村汁」は、大根やねぎなどみなさんの住んでいる田村市の野菜を使ったみそ汁です。地元で作られたおいしい野菜を味わってください。
22 火	ごはん	ミートボール 中華サラダ きくらげスープ		765 27.5 16.8 3.1	牛乳 ハム ケチャップ肉団子 とり肉 豆腐	きゅうり キャベツ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ 干し椎茸	ごはん ごま油 砂糖 春雨	小魚類	中華料理によく使われるごま油は、4000年以上に昔から使われている歴史のある食べ物です。ごまを炒ってからしぼること独特の香りの油になります。
24 木	むぎごはん	五目卵焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁 ふりかけ		723 24.0 15.8 3.0	牛乳 五目卵焼き 豚肉 油揚げ みそ ふりかけ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん さやえんどう はくさい	ごはん 麦 じゃがいも 油 砂糖 里手 系こんにやく	小魚類	じゃがいもと里手は同じもの仲間ですが、味や歯ごたえ、栄養などにちがう特徴があります。肉じゃがとみそ汁のいもちがいを感じながら食べてみましょう。
25 金	しょうゆ炸鸡	肉まん キャベツとコーンのサラダ		673 30.9 15.2 2.9	牛乳 焼き豚 肉まん ハム	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ メンマ コーン キャベツ	めん ドレッシング	いも類	肉まんは中国料理の「パオ」 という蒸しパンがもとになった日本の料理です。日本では毎年、様々なアレンジされた肉まんが発売されています。
28 月	ごはん	しゅうまい ひき肉ともやしの炒め物 スーミータン		798 26.6 19.8 2.9	牛乳 豚ひき肉 しゅうまい 卵 ハム	にんじん きくらげ チンゲンサイ もやし コーン ねぎ クリームコーン	ごはん ごま油 片栗粉 砂糖	乳製品	スーミータン(粟米湯)は中国のコンスープです。ごまかしたとうもろこし(粟米)のスープ(湯)という意味です。中国ではとても人気のあるスープです。
29 火	ごはん	【船引南小学校希望献立】 とりのからあげ ごぼうサラダ さつまいものみそ汁		855 29.8 26.4 1.7	牛乳 ハム とりのからあげ 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	ごはん ごま 砂糖 マヨネーズ さつまいも	果物	ごぼうやさつまいもには、おなかの調子をよくする食物せんいがあります。健康のために必要な食物せんいは小学生で一日12g、中学生で17g以上です。
30 水	チリコンカンドッグ	野菜のクリームスープ オレンジ		763 30.9 19.0 3.9	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ とり肉	にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ トマト オレンジ	コップパン じゃがいも 油 砂糖	海そう	チリコンカンはアメリカの家庭料理の一つです。豆と豚肉とチリパウダーをトマト味で煮込んで作り、家庭ごとにそれぞれの味つけがあります。

\* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。