

体の調子を整える食べ物を知らう

11月 学校給食予定献立表

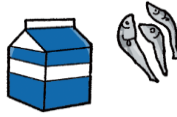


吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	寒くなり、体調をくずしやすい時季です。 なんでもよく食べて、病気に負けない体をつくりましょう。				11/8は いい歯の日	17 金	カレーライス 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	体の調子を整える食べ物
1 水	ごはん 牛乳 ほきフライ こんぶあえ かきたまみそ汁	ぎゅうにゅう ほきフライ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しろねぎ	こめ あぶら	みなさんはむし 場がない健康な歯 を保てています か？歯は食べ物 をしっかりかむため にととても大切 です。かみごたえ あるものを食べ たり、食後に必ず 歯をみがいたり して、歯を大切 にするために自 分でできること を実践しまし ょう。	20 月	ごはん 牛乳 焼きししゃも れんこんサラダ いも煮	ぎゅうにゅう からぶとししゃも チキンハム ぶたにく きゅう に あぶらあげ	れんこん キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう しめじ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨ さといも さとう	体の調子を整える食べ物には、野菜やくだもの、きのこなどがあります。これらには、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。旬の野菜やくだものには、その季節に体がもとめている栄養素が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
2 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 じゃこサラダ ミニレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しろねぎ しょうが キャベツ だいこん ブロッコリー	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー		21 火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ゆかりあえ みそラーメン みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし だけのこ コーン ねぎ	こめ あぶら ちゅうかめん ゼリー	
6 月	ツナ大豆ごはん 牛乳 和風サラダ 肉だんごスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす わかめ チキンハム かつおぶし にくだんご	にんじん しょうが キャベツ だいこん たまねぎ はくさい しいたけ	こめ あぶら さとう ごま		22 水	ごはん 牛乳 ボークビーンズ チーズサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく わかめ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみす に キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。旬の野菜やくだものには、その季節に体がもとめている栄養素が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
7 火	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さわら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨ あぶら さとう さつまいも		24 金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き おかかあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ かつおぶし	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん しいたけ こんにゃく しろねぎ	こめ さといも でんぶん	旬の野菜やくだものには、その季節に体がもとめている栄養素が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
8 水	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの甘辛 かおりあえ きのこ汁	ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ なめこ	こめ もちむぎ こめ あぶら さとう ごま	歯を強くする カルシウムの 多い食べ物	27 月	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チキンハム	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ あぶら さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨ	旬の野菜やくだものには、その季節に体がもとめている栄養素が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
9 木	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとし ごま酢あえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ さつまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな りんご	こめ さといも あぶら さとう ごま	歯を強くする カルシウムの 多い食べ物	28 火	ビビンバどんぶり 牛乳 くきわかめのサラダ スパイシー大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ツナ だいす	にんじん もやし だけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	旬の野菜やくだものには、その季節に体がもとめている栄養素が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
10 金	ごはん 牛乳 さけのマスタード焼き コールスローサラダ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう さけ チキンハム ベーコン 調理用ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	歯を強くする カルシウムの 多い食べ物	29 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴられんこん さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ベーコン ちりめん わかめ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん こんにゃく だいこん しろねぎ	こめ ごまあぶら さつまいも	今月使う予定の 地場産物 ○こめ ○ほうれんそう ○キャベツ ○だいこん ○しろねぎ ○さつまいも など
13 月	ごはん 牛乳 鶏肉のオレンジ焼き さつまいもサラダ 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	みかんジュース きゅうり コーン たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい	こめ マーマレード さつまいも ノンエッグマヨ あぶら		30 木	ごはん 牛乳 鶏肉のぴりから焼き 土佐酢あえ たまごともすくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご とうふ もすく	はくさい きゅうり こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ さとう でんぶん	
14 火	ごはん 牛乳 いわしのにんにくハーブ焼き のりごまポテト 根菜ミネストローネ	ぎゅうにゅう いわし あおのり ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう しめじ トマトみすに	こめ オリーブゆ ごま じゃがいも いんげんまめ あぶら さとう	歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに含まれています。意識してとるようにしましょう。						
15 水	ごはん 牛乳 ころころおでん きのこのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ うすらたまご あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく しめじ えのきたけ キャベツ ほうれんそう みかん	こめ さとう ごま							
16 木	ごはん 牛乳 やまのいもコロッケ 白菜のツナあえ 豚汁	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ	はくさい きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ	こめ やまのいもコロッケ あぶら さとう							



歯を強くする
カルシウムの
多い食べ物



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに含まれています。意識してとるようにしましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

日本の食文化を大切にしていこう

