

給食だより

平成 28 年

11月号

毎月19日は北島町学校食育の日

北島町学校給食センター

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないじょうぶな体をつくりましょう。

また、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめて行いましょう。

秋の味覚を楽しもう

10月～11月にかけて、旬を迎える秋の味覚を紹介します。この時期が味もおいしく、値段も手頃です。また栄養価もこの時期が一番高くなっています。旬の食材を食卓に取り入れて、秋の深まりを楽しみませんか♪



りんごには、ふじや津軽など種類ごとに、その食感や甘さなどが異なります。ビタミンCや食物繊維が豊富です。



柿の歴史は古く、昔から食べられている果物の1つです。柿の渋味はシブオールと呼ばれる成分に由来します。



さつまいもは、徳島県の特産物の1つです。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えるはたらきをしてくれます。



まつたけは、国産のものは高級ですが、香りが良く秋を感じさせてくれる食材です。お吸い物にするのとより香りが引き立ちます。

よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることを、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりたい栄養素です。



カルシウムの多い食べ物



ビタミンDの多い食べ物



柿が苦手な人でも食べやすい♪

材料(4人分)
 柿……………1～2個
 大根……………1/2本
 マヨネーズ…大さじ3
 ごま……………5g
 塩こしょう…適量

〈作り方〉

- ①大根は千切りにし塩をふっておく。
- ②柿も千切りにする。
- ③大根の水を軽く絞り、柿を合わせAの調味料で和える。

分量はお好みで調節してください。

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

北島町学校給食センター

平成28年 11月

日	曜日	献立名		材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal g	
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる		熱や力のもとになる
1	火	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ キャベツスープ アセロラゼリー	牛乳、とり肉、ベーコン 豆腐	キャベツ、しめじ、ねぎ とうもろこし	ごはん、油、ゼリー かたくり粉	665kcal 26.3g 21.0g
2	水	ごはん	"	高野豆腐の煮物 シーチキンあえ	牛乳、とり肉、高野豆腐 茎わかめ、シーチキン	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、グリーンピース とうもろこし	ごはん、油、さとう じゃがいも	601kcal 26.4g 15.2g
4	金	ごはん	"	さわらのすだち風味 紀州汁	牛乳、さわら、とり肉 油揚げ、みそ、のり	たまねぎ、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう きしめん、かたくり粉	600kcal 28.9g 14.5g
7	月	米粉パン	牛乳	若鶏のカレー焼き テンゲンサイのミルクスープ	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、しめじ テンゲンサイ、枝豆	米粉パン、さつまいも	682kcal 30.5g 24.6g
8	火	キムチ丼	"	わかめスープ りんご	牛乳、ぶた肉、とり肉 豆腐、わかめ	はくさい、もやし、白菜キムチ にら、たまねぎ、にんじん りんご	ごはん、油、ごま油 さとう	586kcal 26.2g 15.3g
9	水	ごはん	"	れんごんの炒め煮 即席漬け	牛乳、とり肉、さつまいも ちりめん、のり、昆布	れんこん、にんじん、枝豆 キャベツ、きゅうり、こんにゃく	ごはん、油、ごま さとう、ごま油	568kcal 26.5g 12.9g
10	木	ごはん	"	さんまのみぞれ煮 豚汁 ヨーグルト	牛乳、さんま、豆腐、ぶた肉 みそ、ヨーグルト	ごぼう、はくさい、だいこん ねぎ	ごはん、さつまいも	724kcal 29.4g 22.6g
11	金	ごはん	"	豆腐の中華風煮 阿波のしやくきりごまあえ	牛乳、豆腐、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、しめじ たけのこ、ごまつな、もやし れんこん	ごはん、油、ごま油 かたくり粉、さとう、ごま	588kcal 25.5g 16.8g
14	月	小型米粉パン	牛乳	スパゲティポリタン れんこんとツナのサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、ベーコン、えび、いか シーチキン	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、れんこん、キャベツ トマト、とうもろこし	小型米粉パン、油 スパゲティ、ごま ドレッシング	687kcal 27.0g 23.3g
15	火	ごはん	"	ますの塩焼き バックすだち ひじきの炒め煮 みかん	牛乳、ます、とり肉、油揚げ 大豆、ひじき	にんじん、れんこん、たけのこ こんにゃく、みかん	ごはん、油、さとう	639kcal 32.9g 14.6g
16	水	親子丼	"	さつまいもといかの照り煮	牛乳、とり肉、卵、かまぼこ いか	たまねぎ、ねぎ	ごはん、油、さとう ごま、さつまいも	670kcal 29.0g 17.9g
17	木	ごはん	"	マーボーれんこん わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳、ぶた肉、チキンハム わかめ	れんこん、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし、ねぎ おからこんにゃく	ごはん、油、さとう ごま、ドレッシング	593kcal 22.3g 19.2g
18	金	ハヤシライス	"	フルーツミックス	牛乳、ぶた肉、粉ミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ 枝豆、パイン、もも、みかん ナタデココ	ごはん、油、じゃがいも	643kcal 20.7g 13.8g
21	月	米粉パン メープルジャム	牛乳	パンキンポタージュ れんこんと枝豆のシャキシャキあえ	牛乳、とり肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ、れんこん、キャベツ パセリ、とうもろこし、枝豆	米粉パン、油、ごま ごま油、さとう ジャム	670kcal 27.0g 19.6g
22	火	ごはん	"	いわしのしょうが煮 焼き肉風野菜炒め	牛乳、いわし、牛肉、ぶた肉 いか、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん たけのこ、りんご	ごはん、油、さとう ごま	624kcal 30.2g 18.6g
24	木	ごはん	"	しゅうまい 五目豆	牛乳、しゅうまい、大豆 とり肉、ちくわ、昆布	れんこん、ごぼう、にんじん こんにゃく	ごはん、油、さとう	631kcal 29.2g 15.4g
25	金	ごはん	"	八宝菜 きな粉ポテト	牛乳、ぶた肉、えび さつまいも、きなこ	たまねぎ、はくさい、にんじん テンゲンサイ、ほししいたけ たけのこ	ごはん、油、さつまいも ごま油、さとう かたくり粉	672kcal 25.0g 18.9g
28	月	小型米粉パン 大豆チョコ	牛乳	チリピーズ ごぼうサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、牛肉、ぶた肉 ミックスピーズ、ひじき とりささみ	たまねぎ、にんじん、しめじ トマト、パセリ、ごぼう、枝豆 おからこんにゃく	小型米粉パン、油 じゃがいも、さとう、ごま ドレッシング 大豆チョコ	727kcal 29.2g 29.4g
29	火	ごはん	"	コロッケ ポイルキャベツ バックソース かぼちゃのみそ汁	牛乳、豆腐、かまぼこ わかめ、みそ	キャベツ、かぼちゃ、しめじ たまねぎ、はくさい	ごはん、油、コロッケ	641kcal 21.3g 19.6g
30	水	ごはん	"	豆腐とえびのチリソース煮 ゆかりあえ さつまいもと栗のタルト	牛乳、豆腐、えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ほししいたけ グリーンピース	ごはん、油、さとう かたくり粉、ごま タルト	680kcal 25.7g 19.9g

※ 11日(金)……………中幼・中小の給食はありません。
 ※ 17日(木)、18日(金)……中学校2年生の給食はありません。

献立は、材料の購入、その他の理由によって変更する場合があります。ご了承ください。

小学3・4年生の1食あたりの栄養価です。