

# 11月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成30年11月

学校給食予定献立表

あさゆう 朝夕になると、すっかり冷えてきましたね。11月に入るとすぐに棚田の音楽祭が始まりますが、この頃になると、季節は立冬を迎えます。立冬は冬の入口で、白菜や柚子、鮭など旬の食べ物も秋から冬へ代わっていきます。地元の食べ物(地場産物)は新鮮でビタミンなどの栄養も豊富です。寒さに負けない体づくりにも役立ちます。



## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物と言います。地場産物は新鮮で、手頃な価格で購入できだけでなく、生産している人の顔が見えて、食べる人とお互いに話ができるという利点があります。



## 勤労感謝、食事への感謝

11月23日は勤労感謝の日です。また、この日は新嘗祭ともいわれ、収穫を感謝する日でもあります。私たちの給食も食べ物育てる人、運ぶ人、販売する人、料理をする人など、たくさんの人がかかわっていて、そのおかげで毎日おいしく食べることができるのですね。



学校給食では地場産物を積極的に使用しています。今月は「すだち」「こんにやく」「しいたけ」を予定するほか、「だいこん」や「ゆず」「はくさい」なども使える季節になりました。『いきゅう茶屋さん』を通じて、たくさんの方にお世話になっています。

## 今月の献立から「八宝菜」

- ・豚肉 25g ・イカ 15g ・エビ 15g ・酒 2g
- ・うずら卵 15g ・ニンニク、生姜 1gずつ ・ねぎ 3g
- ・白菜 40g ・しいたけ 10g ・人参 10g ・玉ねぎ 30g
- ・たけのこ 20g ・グリーンピース 10g ・塩 0.2g ・炒め油
- ・中華だし(粉末) 1g ・淡泊しょうゆ 3g ・でんぷん0.8g

- ①鍋を熱して油をひき、ニンニク、生姜、ねぎを軽く炒めて香りを出す。
- ②豚肉を入れて十分火を通し、イカ・エビも炒める。
- ③たけのこ、玉ねぎ、人参、しいたけも加えて火を通し、水と中華だし、白菜、うずら卵を入れる。
- ④沸いてきたら、グリーンピースも加え、調味料で味をととのえる。
- ⑤味見をして水溶きでんぷんを入れてとろみをつけ、できあがり。

寒い日もきちんと手をあらいましょう

11月8日は歯の日。

まるごとのアメゴが給食に出てくると感激してまいりますね。小学校・低学年の教室では魚の身のほぐし方を先生に教えてもらいながら楽しく・おいしく食べられたようです。ホイール・マカロニを見て、小学3年生の子どもたちは、『レンコン・マカロニ』という新しい名前を付けてくれました。子どもたちの瑞々しい感性に、はっと驚かされます。(栄養士・江上)

日曜日	献立名	カや熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪
1 木	ごはん、牛乳、竹輪ちくわの二色揚げ、大根のそぼろ煮	ごはん、こむぎこ、さとう、あぶら	牛乳、とりひきにく、ちくわ、たまご、にほし、あおのり	こんにやく、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが	693	27.1	17.5
2 金	小型全粒粉パン、牛乳、和風スパゲッティ、れんこんサラダ	パン、スパゲッティ、さとう、オリーブオイル、バター	牛乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、しいたけ、れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	634	22.2	19.2
5 月	振り替え休日(棚田の音楽祭)						
6 火	麦ごはん、牛乳、いわしの梅煮、棚田のだんご汁、野沢菜漬	ごはん、おおむぎ、しらたまもち、じゃがいも	牛乳、イワシ、にほし	にんじん、しいたけ、だいこん、はくさい、のさな、うめ	673	27.3	16.1
7 水	ごはん、牛乳、八宝菜、大学いも	ごはん、でんぷん、さつまいも、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ふたにく、いんげん、えび、うずらたまご	たけのこ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、ねぎ、しょうが	769	23.4	23.1
8 木	ごはん、牛乳、青りんごゼリー、高野豆腐の煮物、ひじきとツナの和え物	ごはん、さとう、ごま、ゼリー	牛乳、とりにく、ツナ、さつまあげ、にほし、こうやどうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、チンゲンサイ	693	28.3	17.2
9 金	フルーツパン、牛乳、ポトフ、オムレツのトマトソースかけ	パン、あぶら、じゃがいも	牛乳、とりにく、ウィンナー、たまご	ドライフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、えだまめ、トマト	653	26.6	25.1
12 月	わかめごはん、牛乳、鮭ササの塩焼き、すだち、じゃがいも味噌汁	ごはん、じゃがいも	牛乳、さけ、とうふ、あぶらあげ、にほし、わかめ	すだち、たまねぎ、にんじん、ねぎ	604	28.0	14.8
13 火	ごはん、牛乳、ポークビーンズ、チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん、じゃがいも、さとう、バター、ドレッシング	牛乳、ふたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、パセリ、チンゲンサイ、きゅうり、とうもろこし	652	23.2	15.1
14 水	ごはん、牛乳、みかん、家常豆腐(チャジャンドウフ)、小籠包(ショーロンポー)	ごはん、でんぷん、さとう、あぶら	牛乳、ふたひきにく、なまあげ、ショーロンポー(ふたひきにく)	たけのこ、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、グリーンピース、みかん	772	29.6	27.6
15 木	ごはん、牛乳、ちゃんこ鍋、小松菜ともやしのごま和え	ごはん、はるさめ、さとう、ごま	牛乳、とりにく、いんげん、ちくわ、にほし、こんぶ	にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、きょうねぎ、こまつな、もやし	589	25.0	12.0
16 金	きなこ揚げパン、牛乳、ミネストローネ、スコッチエッグ	パン、さとう、じゃがいも、マカロニ、あぶら	牛乳、ベーコン、ふたひきにく、たまご、きなこ	にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ、えだまめ	786	29.9	29.4
19 月	手巻き寿司、のり、ウィンナー、たまごやき、かにかま、チーズ、きゅうり、牛乳、小松菜のすまし汁	ごはん、さとう、マヨネーズ	牛乳、ウィンナー、かにかまぼこ、たまご、チーズ、とうふ、のり、わかめ	すだち、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ	648	26.8	24.3
20 火	ごはん、牛乳、おでん、柚子ゆず香和え	ごはん、じゃがいも、さとう	牛乳、とりにく、ちくわ、なまあげ、うずらたまご、しらすほし、にほし、こんぶ	だいこん、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、こんにやく、ゆず	651	25.1	17.0
21 水	チキンカレーライス、牛乳、福神漬け、切り干し大根のサラダ	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、ドレッシング	牛乳、とりにく、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、りんご、こんにやく、きりほしだいこん、ふくしんづけ	698	21.7	17.1
22 木	ごはん、牛乳、サワラのすだち風味、五目きんぴら炒め	ごはん、でんぷん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、さわら、さつまあげ、だいず	すだち、れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにやく	696	27.0	17.3
26 月	チャーハン、牛乳、おからの中華スープ	ごはん、あぶら、でんぷん	牛乳、とりにく、ベーコン、えび、たまご、おから	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、しょうが、きくらげ、はくさい	603	21.4	18.3
27 火	ごはん、牛乳、コロッケ、ポイルキャベツ、鶏肉と野菜の磯煮	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、とりにく、うずらたまご、ひじき、にほし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん	681	24.8	15.5
28 水	ごはん、牛乳、すきやき、きゅうりの甘酢漬	ごはん、やきふ、さとう、あぶら	牛乳、きゅうり、きどうふ	こんにやく、にんじん、はくさい、だいこん、きょうねぎ、きゅうり	648	25.9	17.4
29 木	ごはん、牛乳、サバの味噌煮、けんちん汁	ごはん、さといも、さとう	牛乳、さば、とうふ、あぶらあげ、にほし	しょうが、だいこん、こんにやく、にんじん、こまつな	693	30.3	21.5
30 金	小型パン、牛乳、メーフルシロップ&マーガリン さつまいもシチュー、アーモンド和え	パン、さつまいも、シチュー、さとう、あぶら、なまクリーム、アーモンド、シロップ、マーガリン	牛乳、とりにく、いんげんめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、キャベツ	656	27.8	22.1

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食の摂取基準：小学校…熱量650kcal 蛋白質21~33g 脂肪14~22g 中学校…熱量830kcal 蛋白質27~42g 脂肪18~28g