

# 11月給食配膳表

鳴門市林崎小学校

月	火	水	木	金
<p><b>とりすぎは危険！ 成長期のカフェイン</b></p> <p>カフェインは、脳を刺激して目覚めさせる作用があります。ただ、摂りすぎると、眠れなくなったり不安な気持ちになったりして、心身に悪い影響をおよぼします。成長期の今は、体も心も発達段階です。特に脳は発達途中なので、カフェインの摂取量は少ないほうが良いです。安易にエナジードリンクなどのカフェイン入りの飲料を飲まないようにしましょう。</p> 			<p>1日</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>パン</p> <p>こがたパン</p> <p>スパゲッティ ナポリタン</p> 	<p>2日</p> <p>ツナあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもと とりにくの うまに</p> <p>食品ロス</p> <p>まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。食品ロスを減らすために、自分たちができることを考えてみませんか？</p> 
5日	6日	7日	8日	9日
<p>いわしのにつけ ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> 	<p>青魚</p> <p>「いわし」などの「青魚」には、DHAやEPAという血液をキレイにしたり、頭の働きを良くしてくれる脂がたくさん含まれています。</p> <p>オレンジ とうふ ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼし だいこんの にも</p> 	<p>切干大根</p> <p>大根を細く切って干したもので、栄養が凝縮されています。うま味も凝縮されていますよ。</p> <p>おこめ ムース</p> <p>ちくさあえ</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ぐたくさん ぎゅうどん</p> 	<p>お米</p> <p>10月からお米が新米になっていて、美味しいですね。今日のデザートはお米を使ったムースです。お米でデザートが作れるなんて驚きですね。</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフ シチュー</p> 	<p>いい歯の日</p> <p>良くかんで食べていますか？食事を美味しく食べるためにも、健康に暮らしていくためにも、歯の健康は大切です。</p> <p>いかのてんぷら 幼小1個 中2個</p> <p>きゅうりの とさあえ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん じる</p> 
12日	13日	14日	15日	16日
<p>さわらの すだちじょうゆ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの いそに</p> 	<p>しょうゆ</p> <p>日本独特の調味料です。醤油は塩味・甘味・酸味・香りの5つの味がそろっていて、料理を美味しくしてくれます。今日はすだち果汁を混ぜています。</p> <p>とりごぼう サラダ</p> <p>たきこみ ごはん</p> <p>うおそうめん じる</p> 	<p>うおそうめん</p> <p>魚のすり身をそうめん状に加工した「うおそうめん」をすまし汁にいれました。つるつるとした食感が楽しいですね。</p> <p>いかと きゅうりの すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>こうや どうふの たまごじ</p> 	<p>高野豆腐</p> <p>和歌山県の高野山で、寒い冬の夜に豆腐が凍ってしまい、溶かして食べたところ、美味しかったので高野山でつくられるようになりました。</p> <p>マイティなときどき ソース オムレツ</p> <p>ミニトマト</p> <p>幼小1個 中2個</p> <p>こまつなの ごめこ シチュー</p> 	<p>なると金時</p> <p>徳島県にさつまいもが伝わったのは江戸時代です。その後、鳴門市の西上国蔵さんによって、より甘いさつまいもに改良され、多く作られるようになりました。</p> <p>みかん</p> <p>とりにくの ねぎソース</p> <p>幼小1個 小中2個</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ じる</p> <p>ねぎ</p> <p>徳島市でたくさん作られています。ねぎの独特の香りには、食欲をアップさせたり、疲れをとる働きがあります。</p> 
19日	20日	21日	22日	23日
<p>れんこんの サラダ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>なるときんとき カレー</p> 	<p>食育の日</p> <p>地元でどんな野菜が作られているか知っていますか？鳴門市には、たくさんの特産物がありますね。今日の給食には、なると金時とれんこんを使っています。</p> <p>やさしい ごまドレッシング</p> <p>ごはん</p> <p>ふたにくと こんにやくの みそに</p> 	<p>もやし</p> <p>暗いところで豆の芽を出させ、葉が出て大きく育つ前に摘みとったものです。太陽の光に当てずに育てるのが特徴です。</p> <p>さけの しおやく やさしいの つけあわせ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく きんぴら</p> 	<p>食事のあいさつ</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言っていますか？感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。</p> <p>あげぎょうざ 幼小2個 中3個</p> <p>こがた チーズパン</p> <p>ビーフの ごもくいだめ</p> 	<p>カルシウム</p> <p>骨が成長する子どものときに、カルシウムをしっかりとり、とっていただく必要があります。チーズには吸収されやすい形でたっぷり含まれていますよ。</p> <p>きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> 
26日	27日	28日	29日	30日
<p>りんご</p> <p>やしししゃも 幼小2匹 中3匹</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき ふうに</p> 	<p>りんご</p> <p>りんごの美味しい季節になりました。今日のりんごは「サンふじ」という品種です。シャキシャキとした歯ごたえと甘酸っぱい味がとても美味しいですね。</p> <p>なるとわかめの すだちず あえ</p> <p>ごはん</p> <p>にこみ おでん</p> 	<p>鍋料理</p> <p>寒くなってきて、鍋料理が恋しい季節ですね。おでんも鍋料理の一つです。みなさんは、どんな鍋料理が好きですか？</p> <p>ピピンバ</p> <p>げんまい ごはん</p> <p>ちゅうか コーン スープ</p> 	<p>玄米</p> <p>玄米は食物繊維やビタミンEが多く含まれています。また、プチプチとした歯ごたえが楽しいですね。良くかんで食べましょう。</p> <p>キャベツの シーザーサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>だいずの チリコンカン</p> 	<p>大豆</p> <p>「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な「大豆」。豆をしっかり食べて欲しいので、今日は「チリコンカン」に使用しました。</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの ちゅうかに</p> 