

給食だより

令和元年
11月号

今月の地産地消

【JA麻植郡】・・・米
【美郷物産館】・・・すだち酢
【四電エアグリファーム】
・・・ミニトマト
【川島町生活改善グループ】
・・・焼き肉のタレ

コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少してきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つためには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルとたんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日つくりかえられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ず食べるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

②カルシウムをしっかり取る。

サプリメントではなく、食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収されにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、他の食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒に取るのも効果的です。

カルシウムの多い食品

牛乳・ヨーグルト・チーズ・しらす干し・木綿豆腐・納豆・ひじき・小松菜など



ビタミンDの多い食品

ビタミンKの多い食品



魚類・干しいたけ・干しきくらげなど

納豆・小松菜・ほうれん草など

③適度に運動する

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

感謝の心を大切に



11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



1日に必要なカルシウム量

年齢(歳)	男性 (mg)	女性 (mg)
8～9	650	750
10～11	700	750
12～14	1000	800
15～29	800	650
30～49	650	650
50～	700	650

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年度版」より)

22日はふるさと給食

わかめごはん

精白米…吉野川市産
わかめ…鳴門市産

牛乳…徳島県産

バックすだち…徳島県産
なると金時のみそ汁
さつまいも…徳島県産



11月24日は和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的習慣が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。



令和元年 11月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー 小松菜まんじゅう ヨーグルト	ふた肉 小松菜まんじゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう	油	811	32.1	20.6
5	火	コッペパン	牛乳	煮込みうどん 野菜かき揚げ 大豆と小松菜のサラダ	とり肉 油揚げ 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 野菜かき揚げ れんこん	パン うどん さとう	油 ごま油	802	31.3	22.6
6	水	ごはん	牛乳	きんぴらごぼう さわらの照り焼き ゆかりあえ	ふた肉 さつま揚げ さわら	牛乳 まわかめ	にんじん	こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり しそ	米 さとう でんぶ	油 ごま油	762	32.1	19.2
7	木	パンクインパン	牛乳	豆腐ハンバーグ ケチャップソース 和風サラダ ポテトスープ	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ハンクインパン じゃがいも	ドレッシング	750	30.2	23.5
8	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー わかめサラダ りんご	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	757	27.0	15.4
11	月	ごはん	牛乳	さけチーズフライ そえ野菜 すまし汁	さけチーズフライ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	米	油 ドレッシング	764	27.5	22.6
12	火	コッペパン	牛乳	オムレツ ごぼうとひじきのサラダ じゃがいものスープ煮	オムレツ ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん	コーン ごぼう たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング (ごま)	760	28.1	29.1
13	水	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 ちりめんキャベツの酢の物	ふた肉 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	749	29.1	18.8
14	木	ココアパン	牛乳	肉団子と白菜のスープ さつまいものサラダ バックマヨネーズ	肉団子 ポークハム	牛乳	にんじん	しいたけ 白菜 きゅうり コーン	ココアパン はるさめ さつまいも	マヨネーズ	754	23.9	24.4
15	金	ごはん	牛乳	焼き肉ソテー ポークしゅうまい ミニトマト	牛肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ミニトマト	たまねぎ キャベツ	米	油	824	34.2	23.5
18	月	ごはん	牛乳	おでん風煮物 焼きししゃも そくせき漬け	牛肉 ししゃも フィッシュボール うずら卵 がんもどき	牛乳 塩昆布	にんじん	こんにやく 大根 キャベツ きゅうり	米 さとう	油	803	36.7	23.9
19	火	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ フルーツのゼリーあえ	ふた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ みかん 黄桃	黒糖パン じゃがいも ナタデココ ゼリー さとう	油	763	28.1	19.1
20	水	ごはん	牛乳	とり肉のすだち風味 けんちん汁 黒糖ビーンズ	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが すだち こんにやく ごぼう 大根	米 さとう でんぶ 里芋 黒糖ビーンズ	油	829	37.9	23.2
21	木	コッペパン	牛乳	スープパゲティ 野菜サラダ いちごジャム	ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ いちごジャム	油 ドレッシング	788	27.0	28.4
22	金	わかめごはん	牛乳	焼き魚 バックすだち なると金時のみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち たまねぎ しめじ	米 さつまいも	油	769	31.1	20.8
25	月	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソース煮 パンサンスー	ふた肉 厚揚げ チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶ はるさめ	油 ごま油	783	25.9	20.3
26	火	コッペパン	牛乳	八宝菜 ふかしいも メープルジャム	ふた肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜	パン メープルジャム でんぶ さつまいも	油	721	28.2	20.4
27	水	しそ ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 じゃがいものそぼろ煮	さんまのみぞれ煮 豚ひき肉	牛乳	にんじん	しそ しょうが おから こんにやく たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	835	28.0	24.4
28	木	揚げパン	牛乳	ツナサラダ 和風ドレッシング かぼちゃのポタージュ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう	油 ドレッシング	733	24.8	28.2
29	金	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ すだち酢あえ 味付けのり	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 まわかめ 味つけのり	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	740	29.1	17.4

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
1	金	小松菜まんじゅう	1個	1個	2個
15	金	ポークしゅうまい	2個	2個	3個
18	月	焼きししゃも	1尾	2尾	2尾
20	水	とり肉のすだち風味	2個	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

- 18日(月)のおでん風煮物には、うずら卵とフィッシュボールが入っています。のどにつまらせないように気をつけて、お召上がりください。
- 26日(火)の八宝菜にはうずら卵が入っています。のどにつまらせないように気をつけて、お召上がりください。

★毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

830 kcal
エネルギー
の13～20%

たんぱく質
の20～30%