

11月 きゅうしょくだより

献立は都合により変更する場合があります。

平成27年11月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲み物	主菜 副菜 汁物	デザート	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	1人分*(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
2	月	おおむぎ めん	牛乳	さつまいものかきあげ うめおかかあえ わふうじる		だいす ちくわ たまご かつおぶし ぶたにく あぶらあげ いわし あおのり 牛乳	にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり きゃべつ もやし うめほし はくさい たけのこ しいたけ ねぎ	めん あぶら さつまいも	630 25.3 3.1	
3	火	ぶんかのひ								
4	水	ごはん	牛乳	おからハンバーグおろしソース やさしいおひたし とんじる		とりにく ぶたにく おから たまご かまぼこ あぶらあげ ひじき 牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ だいこん もやし きゃべつ ごぼう ねぎ	米 油 じゃがいも つきごん ごま	611 26.0 2.1	
5	木	さつまいも ごはん	牛乳	サケのマヨネーズやき きりぼしだいこんサラダ きのこのみそしる クレープ		さけ ツナ 牛乳	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん もやし なめこ だいこん ねぎ	米 玄米 さつまいも くるまふ ごま ごま油 マヨネーズ	685 27.9 2.2	
6	金	マーボー どん	牛乳	はるさめサラダ わかめのスープ		ぶたにく だいす とうふ ハム ベーコン わかめ 牛乳	にんじん なら たまねぎ きゅうり もやし だいこん えのき たけのこ ねぎ	米 玄米 はるさめ 油 ごま油 ごま	625 25.9 3.6	
9	月	ソフト めん	牛乳	さつまいものごまあえ カレーなんばん かき		ぶたにく あぶらあげ 牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう れんこん ねぎ たけのこ しめじ かき	めん ごま さつまいも 油	610 23.6 4.1	
10	火	ごはん	牛乳	さつまいもコロック ごまじゃこサラダ のっぺいじる		ツナ たまご とりにく あぶらあげ ひじき じゃこ 牛乳	にんじん コーン きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり ごぼう ねぎ	米 油 ごま油 ごま さつまいも さといも	674 22.6 1.6	
11	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそに ナムル かきのもとのおくずじる むらさきいもチップス		サバ ハム とうふ かまぼこ 牛乳	ほうれんそう にんじん しょうが もやし コーン きく えのき はくさい ねぎ	米 ごま ごま油	668 28.5 2.8	
12	木	げんまい ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ てづくりココアプリン		ぶたにく だいす まめ かまぼこ ヨーグルト 牛乳 くきわかめ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ もやし	米 玄米 じゃがいも 油 ごま油 ごま	626 22.0 3.7	
13	金	きのこ ごはん	牛乳	てりやきチキン のりすあえ にくじゃがに		とりにく ツナ ぶたにく のり 牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん しいたけ もやし コーン レモン たまねぎ	米 玄米 じゃがいも しらたき 油	660 26.5 2.8	
16	月	ふりかえきゅうぎょうび								
17	火	ロールパン	ミルク 牛乳	だいすとひじきのチーズやき クラムチャウダー りんご		ぶたにく あさり ひじき チーズ だっしゅんにゅう クリーム 牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン りんご	パン じゃがいも オリーブ油 マーガリン	639 27.3 2.7	
18	水	キムチ チャーハン	牛乳	かにかまレンコンサラダ だいこんちゅうかスープ てづくりさつまいもムシパン		ぶたにく たまご かにかま ベーコン 牛乳	いんげん にんじん たまねぎ チンゲンサイ キムチ レンコン きゃべつ きゅうり ねぎ コーン だいこん えのき	米 玄米 油 マヨネーズ むしパンこ さつまいも	652 20.9 2.4	
19	木	わかめ ごはん	牛乳	とりにくのレモンあえ おからポテトサラダ かぼちゃのみそしる		とりにく おから ハム わかめ チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ レモン きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも くるまふ 油 マヨネーズ	731 28.8 2.9	
20	金	ごはん	牛乳	マカロニサラダ きりざい おでん		ハム なっとう ちくわ がんも うらす チーズ こんぶ 牛乳	にんじん のぎわな きゃべつ きゅうり コーン たくあん だいこん	米 マカロニ こんにやく マヨネーズ ごま	657 23.6 2.3	
23	月	きんろうかんしゃのひ								
24	火	こめこ アップルパン	牛乳	さといもグラタン きりぼしだいこんのソースいため コンソメスープ		とりにく ぶたにく かまぼこ チーズ あおのり 牛乳	にんじん いんげん きゃべつ たまねぎ マッシュルーム きりぼし だいこん もやし パプリカ りんごチップ	こめこパン 油 さといも マーガリン	605 25.8 3.6	
25	水	ツナ ピラフ	牛乳	がんもたこやき ニラタマスープ		ツナ とりにく たまご とうふ がんも 牛乳 かつおぶし あおのり	にんじん なら たまねぎ コーン えだまめ もやし マッシュルーム えのき	米 玄米 じゃがいも マーガリン	601 26.2 3.3	
26	木	くるまふの あげにどん	牛乳	まめこもちのおしる さつまいもとくりのタルト		ぶたにく とりにく 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん しめじ えのき	米 玄米 油 くるまふ しらたま	678 23.2 1.5	
27	金	ごはん	牛乳	サケのてりやき ちくぜんに だいこんのみそしる てっかみそ		さけ とりにく あぶらあげ だいす あおのり 牛乳	にんじん いんげん こまつな しょうが たけのこ レンコン ごぼう だいこん もやし ねぎ	米 油 さといも こんにやく	625 29.4 3.1	
30	月	ちゅうか めん	牛乳	だいがくいも なめたけいそあえ みそラーメンスープ		かまぼこ ぶたにく のり わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん なら もやし きゅうり なめたけ きゃべつ メンマ ねぎ コーン	めん 油 さつまいも ごま ごま油	610 23.1 3.1	

放射線食品検査

【10月の結果】10/7(火) 使用 きゅうり きゃべつ 不検出	【11月の検査】 11/10(火)使用 にんじん えのき
---	------------------------------------

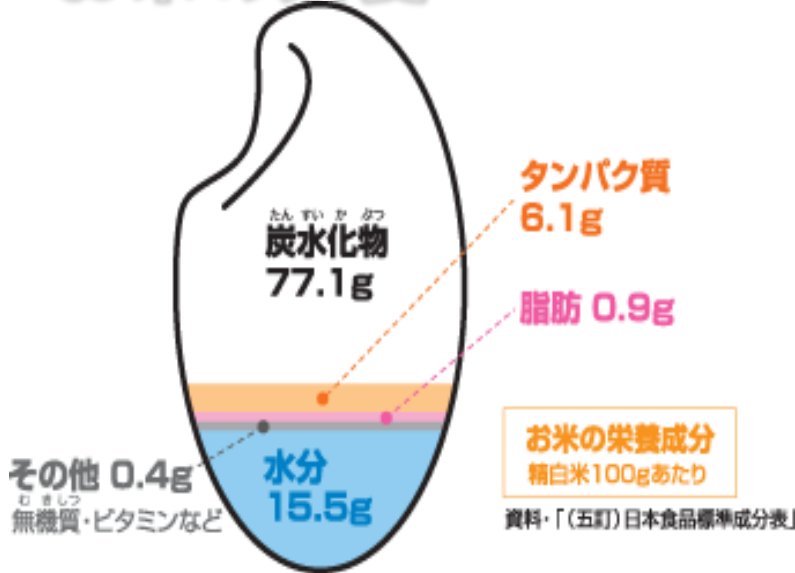
放射線検査に関する問い合わせ
出雲崎町教育委員会
TEL 78-2250



新米をあじわおう！

11月から、給食のお米が新米にかわります。種類は今までと変わらず、出雲崎産コシヒカリです。今月の給食は、新米ごはんが進むおかずや味付けにしています。とれたてのおいしい新米を、よくかんで食べましょう。

お米の栄養



お米の主な栄養は、炭水化物です！

炭水化物は、脳や体を動かすエネルギー源になります。人間は、1日に必要なエネルギーの50～70%を炭水化物から取っています。

お米に含まれる炭水化物は、ゆっくりと吸収されるため、エネルギーを長く持続することができます。

米を主食とし、魚介・畜産物・野菜・果物などがそろった日本型食生活は、栄養バランスが整っています。

【日本人の味覚に合った三角食べを心がけましょう】

ごはん→おかず→汁物→ごはん…とごはんを中心に、順番におかずを食べる食べ方が三角食べです。口の中で、ごはん味の濃いおかずを混ぜ合わせて食べることで、味の深みや幅を広げることができます。それにより、味覚が発達し、塩味・甘味・酸味・苦味・うま味の五味を感じやすくなり、より食事を楽しむことができます。

給食では、白いごはんの時は、おかずや汁物を一品少し濃いめの味付けにする工夫をしています。また、汁物はだしをしっかりと効かせて、ごはんに合ううま味が出るように工夫しています。

家庭の食事でも、ごはんとおかずを交互に食べる三角食べをして、鋭い味覚を育てましょう。

給食試食会ありがとうございました

9月24日に、1年生保護者の給食試食会が行われました。

当日は、出雲崎の食材をたくさん使ったメニューで、出雲崎の恵みを味わっていただきました。

アンケートでは、家庭での食事の様子などをお知らせいただき、ありがとうございました。今後の指導の参考にさせていただきます。

給食だよりでは引き続き、食に関する情報発信をしていきたいと思っております。ぜひ目を通していただくとありがたいです。



↑ 試食会のメニュー

ごはん 牛乳 鶏肉の米粉から揚げ
しょうゆフレンチ かぼちゃのみそ汁
手作りオレンジゼリー