

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29年11月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲食物	副 食	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま ちようしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	1人あたり(1人) たんぱく質(g) エネルギー(kcal)
1	水	ごはん	牛乳	サケのみそマヨネーズやき はくさいゆかりあえ けんちんじる	サケ とりにく とうふ 牛乳	にんじん コーン たまねぎ えのき はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ゆかり	米 さといも ごま マヨネーズ	635 27.7 1.6
2	木	さつまいも ごはん	牛乳	てりやきチキン レンコンサラダ もずくみそしる	とりにく ハム とうふ かまぼこ もずく 牛乳	れんこん きやべつ きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ	米 さつまいも マヨネーズ	644 24.4 2.5
3	金	ぶんかのひ						
6	月	ちゅうか めん	牛乳	だいすどひじきのチーズむし チキンサラダ しょうゆわかめラーメンスープ	ひじき だいす チーズ とりにく ぶたにく わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり コーン はくさい もやし メンマ きくらげ しいたけ ねぎ	めん ごまあぶら	611 27.6 3.2
7	火	ひじき ごはん	牛乳	エビフライ りんごゼリー おんやさいサラダ くるまふみそしる	ひじき あぶらあげ エビ ハム だいす わかめ 牛乳	にんじん しいたけ かぼちゃ ブロッコリー れんこん きやべつ もやし だいこん えだまめ	米 げんまい さつまいも ごま くるまふ あぶら	630 25.8 2.8
8	水	ごはん	牛乳	かいせんきつかしゅうまい ごしきあえ マーボー豆腐	タラ エビ かまぼこ とうふ ぶたにく だいす 牛乳	ねぎ たまねぎ にんじん コーン いんげん ほうれんそう きやべつ たくあん えのき たけのこ にら	米 ごまあぶら しゅうまいかわ	649 27.0 2.3
9	木	ごはん	牛乳	イワシかばやき ムース さといもそぼろに ぐだくさんじる	イワシ とりにく 牛乳	にんじん きぬさや だいこん はくさい ごぼう つきこん ねぎ こまつな	米 さといも くるまふ あぶら	711 25.9 2.5
10	金	ツナ チャーハン	牛乳	かぶのそくせきづけ みかん てづくりとりだんごスープ	ひじき ツナ かに こんぶ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん コーン かぶ こまつな きやべつ ねぎ はくさい えのき たけのこ チンゲンサイ	米 やまいも はるさめ ごまあぶら	665 23.5 2.1
11	土	やきにく どん	ジョア	ごますあえ うすくずしる	ぶたにく とりにく とうふ かにかま ジョア	たまねぎ にら しめじ しょうが きやべつ きゅうり にんじん もやし コーン えのき はくさい だいこん	米 げんまい ごま あぶら	649 23.7 2.1
13	月	ふたばまつり ふりかえきゅうぎょうび						
14	火	こくとう コッペパン	牛乳	えびグラタン ごまドレサラダ ミネストローネ	エビ ハム ベーコン チーズ スライス 牛乳	たまねぎ エリンギ きやべつ ほうれんそう きゅうり にんじん もやし コーン れんこん トマト	パン さといも ごま ごまあぶら マカロニ	688 29.3 3.0
15	水	ごはん	牛乳	イワシのつみれあげ のりすあえ はくさいみそなべ	イワシ タラ ひじき ツナ ぶたにく のり とうふ 牛乳	にんじん ごぼう えだまめ ほうれんそう きやべつ コーン はくさい しらたき しめじ えのき ねぎ	米 やまいも ごま あぶら	643 26.6 1.6
16	木	ちゅうかどん (げんまい)	牛乳	きつかあえ さつまいもプリン わかめスープ	ぶたにく えび かまぼこ かにかま とうふ ベーコン わかめ 牛乳	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ ほうれんそう もやし コーン ねぎ きやべつ きく だいこん えのき	米 さつまいも げんまい あぶら ごまあぶら	627 26.1 2.5
17	金	ごはん	牛乳	しろみさかなのやさいあんかけ しょうゆフレンチ こんさいごまじる	アカウオ ハム だいす 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ えのき きぬさや こまつな もやし きゅうり はくさい コーン だいこん ごぼう れんこん ねぎ	米 じゃがいも ごま オリーブオイル あぶら	705 26.5 2.5
20	月	こめこめん	牛乳	ミートソース りんご キャラメルポテト	ぶたにく ぎゅうにく だいす チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ きやべつ だいこん エリンギ マッシュルーム トマト りんご	めん さつまいも マーガリン ごま あぶら	633 24.2 1.9
21	火	じゃこわかめ ごはん	牛乳	とうふおろしハンバーグ タルト なめたけあえ あおなみそしる	わかめ じゃこ ぶたにく とうふ ひじき かまぼこ あつあげ のり 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん だいこん ほうれんそう ねぎ もやし きやべつ きゅうり なめたけ こまつな はくさい	米 げんまい あぶら	631 22.9 2.2
22	水	ごはん	牛乳	サバねぎみそやき きりほしだいこんに わかめみそしる	サバ ひじき あぶらあげ わかめ さつまあげ 牛乳	ねぎ きりほし にんじん しいたけ つきこん いんげん はくさい もやし えのき	米 さといも くるまふ	662 27.5 2.7
23	木	きんろうかんしゃのひ						
24	金	あきいろ カレー	牛乳 ミルク	りんごフレンチサラダ	ぶたにく だいす かにかま ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ しめじ いんげん はくさい きゅうり だいこん りんご	米 げんまい あぶら ルウ オリーブオイル	645 20.0 2.5
27	月	ごはん	牛乳	カップミートローフ かぼちゃサラダ エビボールスープ	ぶたにく とりにく チーズ だいす ハム エビボール 牛乳	コーン えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ きゅうり たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	米 マーガリン マヨネーズ はるさめ	694 25.0 2.2
28	火	こめこ コッペパン	牛乳	フィッシュフライ パックソース ポイルやさい やさいチャウダー	ホキ チーズ とりにく スライス 牛乳	きやべつ きゅうり もやし にんじん コーン マッシュルーム しめじ はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも オリーブオイル マーガリン	764 30.5 2.8
29	水	ごはん	牛乳	アジしおやき スイートポテト ごもくきんぴら とんじる	アジ さつまあげ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん ごぼう たけのこ れんこん つきこん いんげん だいこん はくさい ねぎ	米 さつまいも	679 29.8 2.4
30	木	ごはん	牛乳	ごもくたまごやき こぶあえ いもにじる	ひじき たまご とうふ ゆう かにかま こんぶ ぶたにく ぎゅうにく あつあげ 牛乳	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ほうれんそう だいこん もやし しらたき ごぼう しめじ ねぎ きやべつ	米 ごま ごまあぶら	608 23.9 1.8

11月から新米に切り替わります!

日本型食生活を見直そう

★日本型食生活…ごはんを中心として、魚・肉・野菜・豆類・海草・乳製品等の副菜をバランス良く組み合わせた食事



【ごはん食のよさ】

- 和食・洋食・中華どんなジャンルの料理でも主食となります。
- 混ぜごはん、チャーハン、丼など白いごはん以外のバリエーションが豊富です。
- 塩分、油分が含まれず生活習慣病の予防につながります。

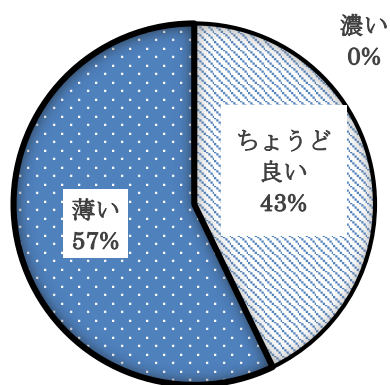
11月から給食のお米が新米に切り替わります。穫れたての出雲崎産コシヒカリ100%です。ごはんのうま味や甘味を感じながら、よくかんで食べてみましょう。

ごはんはどんなジャンルの料理にも合う、万能の主食です。おかず→ごはんと一口ずつ順番に食べましょう。

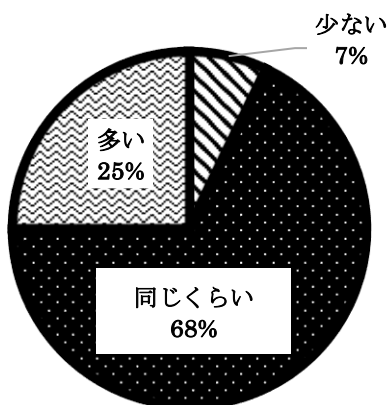
給食試食会報告

9月に1学年で給食試食会が行われました。
保護者アンケートの一部を紹介します。

家庭と比較した、給食の味付け



家庭と比較した、子供の食事量



濃い味の食事を子供の頃から食べ続けていると、味覚の発達が妨げられ、生活習慣病にかかるリスクが高まります。

給食の食事量は、1日の1/3程度の栄養量が取れる量です。子供たちの成長に必要な栄養を十分満たすためには、

好き嫌いなく何でも食べられるようになるには？

- ◆家族で楽しく食卓を囲みましょう！ 楽しく食べると、おいしさ倍増です。
- ◆盛り付けは個別のお膳で！ 盛られたものは残さず食べる習慣をつけましょう。
- ◆調理や買い物、食卓準備などのお手伝いを！ 食事ができるまでを知ることが大切です。

