

	月	火	水	木	金	
こんだて	2	3	4	5	6	
	ひじきのサラダ / ハンバーグれんこん入りソース	文化の日	コールスローサラダ	ちくせんに / しろみざかなのもみじゆき	のりす / ごとくあえ / たまごやき	
	ごはん / あさりのみそしる	ごはん / はくさいのみそしる	きなこあげパン / ミートボールのトマトに	ごはん / わかめのみそしる	ごはん / いもに	
	赤 ぶたにく ハム あさり とうふ みそ ひじき 牛乳	赤 ぶたにく なたこ あぶらあげ みそ 牛乳	赤 きなこ ぶたにく チーズ 牛乳	赤 牛 ぶたにく たらこ あぶらあげ わかめ 牛乳	赤 たまご ぶたにく あつあげ ツナ のり もずく 牛乳	
	緑 にんじん れんこん だいこん ねぎ キャベツ コーン	緑 にんじん たまねぎ じゃがいも さとう マヨネーズ	緑 トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	緑 にんじん きぬきや れんこん ごぼう たけのこ たまねぎ	緑 こまつな にんじん しめじ もやし ねぎ こんにやく	
黄 こめ さとう あぶら	黄 こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	黄 コッパン さとう じゃがいも あぶら	黄 こめ じゃがいも さとう あぶら	黄 こめ さとう さといも あぶら		
栄養価	647kcal/27.5g/2.4g	642kcal/25.3g/2.4g	670kcal/28.7g/2.2g	627kcal/29.5g/1.7g		
こんだて	9	10	11	12	13	
	なし(にいたか)	きりざい / さけチーズフライ	おから / とちお / ポテト / あぶらあげの / サラダ / ふくめい	かんてん / ぶたにくの / サラダ / しょうがやき	りんご / かいそう / サラダ	
	マーボーはるさめどんのく / マーボーはるさめどん / みそワントン / スープ	ごはん / はくさいのみそしる	おむぎめん / かけじる	ごはん / くるまふのみそしる	ポークカレーライス (ごはん・ポークカレー)	
	赤 ぶたにく なたこ みそ 牛乳	赤 さけ なたう あぶらあげ みそ 牛乳	赤 とりにく ぶたにく あぶらあげ おから ハム ひじき 牛乳	赤 とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	赤 ぶたにく ツナ 牛乳	
	緑 チーズ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし ねぎ なし	緑 のぎわな にんじん こまつな だいこん はくさい えのき	緑 こまつな にんじん れんこん えだまめ キャベツ きゅうり ねぎ	緑 にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん えのき	緑 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	
黄 こめ げんまい はるさめ さとう ワントン あぶら	黄 こめ さといも こむぎこ パンこ あぶら ごま	黄 おむぎめん じゃがいも さとう マヨネーズ	黄 こめ くるまふ さとう あぶら ごま	黄 こめ げんまい ルウ あぶら		
栄養価	678kcal/21.9g/2.9g	620kcal/26.5g/2.3g	775kcal/33.8g/3.0g	620kcal/29.0g/2.1g	664kcal/21.5g/2.5g	
こんだて	16	17	18	19	20	
	こぶづけ	ラーメン / えびすい / サラダ / しょうつつみ / 2こ	こまつな / たまご / ソテー / マカロニ / グラタン	アーモンド / わかさぎ / あえ / フライ / 2こ	ごとく / ぎんざけ / まめ / しおやき	
	きざみのり / とりのてりに・いりたまご	ごはん / マーボー / どうふ	こめ / パインパン / コンソメ / スープ	ごはん / おでん	ごはん / キムチ / とんじる	
	赤 とりにく たまご あつあげ うちまめ みそ のり こんぶ 牛乳	赤 ぶたにく とうふ ハム みそ 牛乳	赤 とりにく ベーコン たまご チーズ 牛乳	赤 きつまあげ ちくわ がんもどき わかさぎ こんぶ 牛乳	赤 さけ だいす ぶたにく とりにく とうふ みそ 牛乳	
	緑 にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	緑 にんじん チンゲンサイ にら キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 卵	緑 こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	緑 にんじん こまつな だいこん こんにやく もやし	緑 にんじん さやいんげん ごぼう はくさい だいこん こんにやく	
黄 こめ げんまい さとう あぶら ごま	黄 こめ ちゅうかめん さとう あぶら ごま	黄 コッパン マカロニ バター	黄 こめ さとう こむぎこ ぱんこ アーモンド あぶら	黄 こめ じゃがいも さとう あぶら		
栄養価	659kcal/34.3g/2.7g	728kcal/27.4g/2.3g	645kcal/26.5g/2.9g	644kcal/24.3g/2.2g	681kcal/34.0g/2.2g	
こんだて	23	24	25	26	27	
	勤労感謝の日	ジョア / ストロベリー	だいがく / もやし / いも / ナムル	おかか / とりにくの / あえ / しおからあげ	ラフランスゼリー	
	ごはん / さわにわん	ごはん / さばのみそに	ちゅうかめん / みそ / ラーメン / スープ	ごはん / もずくの / みそしる	オムライス (チキンライス / うすやきたまご) / さつまいも / シチュー	
	赤 ぶたにく かまぼこ みそ ジョア	赤 さば ぶたにく かまぼこ みそ ジョア	赤 ぶたにく 牛乳	赤 とりにく ハム みそ もずく 牛乳	赤 とりにく たまご ベーコン チーズ 牛乳	
	緑 にんじん こまつな きぬきや はくさい コーン たけのこ えのき	緑 にんじん こまつな きぬきや はくさい コーン たけのこ えのき	緑 にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ ねぎ マヨネーズ 卵	緑 にんじん こまつな はくさい もやし えのき ねぎ	緑 ーマン にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	
黄 こめ さとう はるさめ ごま	黄 こめ さとう はるさめ ごま	黄 ちゅうかめん さつまいも さとう あぶら ごま	黄 こめ じゃがいも こむぎこ あぶら ごま	黄 こめ げんまい さつまいも ゼリー バター		
栄養価	644kcal/25.8g/2.4g	727kcal/26.0g/3.4g	652kcal/25.3g/2.1g	799kcal/25.1g/2.6g		
こんだて	今月の出雲崎産 		「学校給食週間」についてのお知らせ 11月30日(月)～12月4日(金)の1週間、学校給食週間を実施します。お楽しみに♪ (11月30日(月)の献立は、12月のおたよりでお知らせいたします。)			
	赤	主に体を作るものになる食品		★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		
	緑	主に体の調子を整えるものになる食品				
	黄	主にエネルギーのもとになる食品				
	栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)				

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。温かいものや秋・冬野菜のおいしい季節です。寒い日には、体を温める根菜類を食べ、十分に睡眠をとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

<今月の給食目標> 日本の食事のよさについて知ろう

11月24日は和食の日

日本の食卓に伝統的に受け継がれてきている「日本型食生活」は、世界からも注目されています。平成25年12月、ユネスコ（国連教育科学文化機関）は、「和食（日本の伝統的な食文化）」をユネスコ無形文化遺産として登録しました。私たちも、日本型食生活を見直しよりよいものにして、未来へ受け継いでいきましょう。また、世界中の人にも伝えていけるといいですね。

日本型食生活のスタイル 「一汁三菜」



一汁三菜とは、「ごはん」を中心に、「汁物」と「おかず（主菜・副菜）」で構成された献立のことです。



おかずが、肉や魚などのたんぱく質を中心としたものに偏っていませんか？ビタミンや食物繊維をきちんと取るためにも、必ず野菜類を中心とした副菜も食べましょう。

日本型食生活の注目ポイント

- ① 栄養のバランスがよい。
栄養の偏りが少なく、健康のために理想的な栄養バランスです。脂質、塩分のとりすぎを抑えることもできます。
- ② ごはんは、満足感を得やすく、食べすぎが抑えられる。
腹もちもよく、余計な間食を防ぐこともできます。いろいろなおかずと合うので、多様な食品を組み合わせることができ、栄養バランスよい食事につながります。
- ③ 生活習慣病予防
栄養バランスの良さが、生活習慣病予防につながります。また、生活習慣病予防に効果のある栄養が多く含まれる「魚介類」や「大豆」を取り入れやすい特徴もあります。
- ④ 素材や調理法などを多彩に楽しむことができる。
旬の食材を使用して季節感を取り入れたり、地域の食材を取り入れたりすることができます。

11月23日は、勤労感謝の日

～食事への感謝を忘れずに！！～



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

給食レシピ

さけのみみじ焼き (4人分)

・さけ切り身	4切れ (1切れ 約50g)
・酒	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・にんじん	20g
・マヨネーズ	20g
・アルミカップ大	4個

① さけに★の下味をつける。
② にんじんは、すりおろし、マヨネーズと混ぜる。
③ ①のさけをアルミカップに入れ、②のソースをかける。
④ オープン（200℃ 10～15分）か魚焼きグリルで焼く。