11月 こんだてよていひょう

令和4年11月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	副菜 / 主菜 主食 / 汁物	1 くきわかめのきんぴら / さけのみそマヨ焼き ごはん / かきたま汁	2 鬼まんじゅう（愛知県の料理） こんにゃくサラダ / しょうゆラーメンスープ 中華めん	3 文化の日	4 手作りココアプリン ビビンバ（ごはん・肉みそ・ナムル） / 煮菜の中華卵スープ
赤	主に体を作るもとになる食品	たまご さけ みそ わかめ 牛乳	豚肉 なると 牛乳		豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳
緑	主に体の調子を整えるもとになる食品	にんじん こまつな ごぼう えのき ねぎ	にんじん ほうれん草 こんにゃく ねぎ キャベツ		にんじん 小松菜 体菜 ぜんまい 切干大根 ねぎ
黄	主にエネルギーのもとになる食品	こめ じゃがいも さとう あぶら	中華めん さつまいも 油		米 砂糖 プリン ごま 油
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	614kcal/28.8g/2.0g	632kcal/24.6g/3.3g		607kcal/30.1g/2.0g
こんだて	7 ひじきのサラダ / 黒糖ビーンズ カレーピラフ / クリームシチュー	8 いい歯の日 かみかみサラダ / ごぼう入りかみかみ焼肉 ごはん / 油揚げと大根のみそ汁 かみかみこんだて	9 ミルメークココア じゃこおひたし / 鶏肉のごまだれかけ ごはん / 白玉汁	10 パンサンスー / コーンしゅうまい ごはん / 大根と生揚げのオイスターソース煮	11 ごまあえ / さけフライ そぼろごはん / のっぺい汁
赤	ぶたにく とりにく だいず ひじき 牛乳	ぶたにく あぶらあげ ハム みそ 牛乳	とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ 牛乳	すりみ なまあげ ぶたにく ハム たまご 牛乳	さけ とりにく ぶたにく たまご 牛乳
緑	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	にんじん にら こまつな だいこん ごぼう	にんじん こまつな きぬさや だいこん キャベツ	にんじん チンゲンサイ コーン きゅうり キャベツ	にんじん こまつな きぬさや たけのこ れんこん
黄	こめ はつがげんまい じゃがいも マカロニ あぶら	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ	こめ しらたま ミルメーク ごま	こめ はるさめ さとう あぶら ごま	こめ さといも さとう あぶら
栄養価	615kcal/23.2g/2.3g	656kcal/29.8g/1.9g	607kcal/27.5g/2.0g	652kcal/25.7g/2.1g	660kcal/29.9g/2.2g
こんだて	14 たくあんあえ / スタミナレバー ごはん / 根菜の呉汁	15 寒天サラダ / ホッケの白しょうゆ焼き ごはん / さつま汁	16 ポテトサラダ / 油揚げの含め煮 / みかん かけ汁 米粉めん	17 五目豆 / れんこんハンバーグ ごはん / もずくのみそ汁	18 フルーツあんにん / 海藻サラダ さつまいもカレーライス（発芽玄米入りごはん・さつまいもカレー）
赤	とりにく レバー だいず みそ ぎゅうにゅう	ホッケ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ 牛乳	だいず とりにく ぶたにく みそ もずく 牛乳	ぶたにく ツナ かいそう 牛乳
緑	にら にんじん こまつな キャベツ だいこん れんこん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	にんじん こまつな えのき たけのこ ねぎ みかん	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり くだもの
黄	こめ じゃがいも さとう あぶら	こめ さとう あぶら	こめこめん じゃがいも さとう マヨネーズ	こめ さとう あぶら	こめ はつがげんまい ゼリー さつまいも あぶら
栄養価	687kcal/25.8g/2.5g	572kcal/28.8g/1.8g	666kcal/27.0g/2.9g	689kcal/31.6g/2.1g	708kcal/20.9g/2.4g
こんだて	21 和風サラダ / さばのみそ煮 ごはん / けんちん汁	22 ハムと卵のサラダ / ミートボールのトマト煮 きなこあげパン	23 勤労感謝の日	24 和食の日 ～だしを味わおう～ おからサラダ / だし巻き玉子 栗五目ごはん / すまし汁	25 きりざい / ポテトコロッケ ごはん / おでん
赤	さば とりにく とうふ みそ わかめ 牛乳	きなこ たまご ハム ぶたにく チーズ 牛乳		たまご おから とうふ わかめ チーズ 牛乳	たまご がんもどき さつまあげ なっとう こんぶ 牛乳
緑	にんじん だいこん ねぎ キャベツ	トマト にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ		にんじん キャベツ たけのこ ねぎ	にんじん のざわな だいこん たまねぎ こんにゃく
黄	こめ さとう あぶら	こめこめパン さとう じゃがいも あぶら		こめ はつがげんまい くり さとう マヨネーズ	こめ じゃがいも あぶら ごま
栄養価	671kcal/27.6g/2.5g	657kcal/26.4g/2.3g		639kcal/24.8g/3.0g	710kcal/25.7g/2.3g
こんだて	28 オムレツミートソース / お米のタルト ツナコーンピラフ / アルファベットスープ	29 油揚げのごま酢あえ / さんまの蒲焼き ごはん / わかめのみそ汁	30 りんご / ブロッコリーのサラダ 大麦めん / カレーミートソース	今月の出雲崎産 お米 / 大豆 / じゃがいも ねぎ / さといも / キャベツ（中旬～） だいこん（中旬～） / はくさい（下旬～）	
赤	ツナ たまご ベーコン チーズ 牛乳	さんま あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	ぶたにく だいず ツナ チーズ 牛乳		
緑	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい コーン	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ りんご		
黄	こめ マカロニ デザート バター	こめ じゃがいも ふ ごま あぶら	ソフトめん あぶら		
栄養価	668kcal/23.9g/2.6g	686kcal/25.7g/2.1g	660kcal/26.9g/2.1g		

★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。

食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は「食育の日」

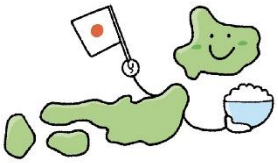
令和４年１１月
出雲崎小学校

＜今月の給食目標＞　日本型食生活のよさを見直そう

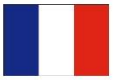
実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味をもつ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？　地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてはいかがでしょうか？

向き合おう！　日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



世界の食料自給率くらべ

アメリカ	フランス	ドイツ	日本
			
130%	127%	95%	38%

※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。　出典　農林水産省「平成29年度食料需給表」

日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

知っておきたい 食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費すること。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

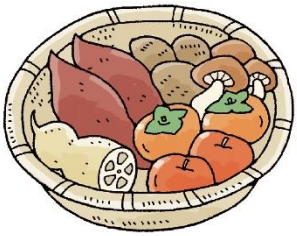
Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界の出来事の影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。

食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。

1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう

給食にも地場産野菜がたくさん登場しています！
献立表や放送に注目！

3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

4 食べ残しを減らそう

5 自給率向上の取組を知り、応援しよう