

11月

11月になり、朝晩の冷え込みが強くなり、秋が深まってきました。だんだんと朝、布団から出るのが辛くなりますが、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、生活リズムを整えましょう。

11月8日は『いい歯の日』

80歳になっても自分の歯を20本以上残そう！

よく噛んで食べることで、胃の消化を助けたり、脳を活性化させたり、肥満の予防になり、いいことがたくさんあります。

食べ物はしっかり噛んで食べましょう！

11月14日のテーマ 秋の味覚！

11月28日のテーマ 大阪産の食材！

ときめき給食の紹介

戻りがつお
かつおは、春と秋の2回旬があります。春に旬を迎えるものを「初がつお」、秋に旬を迎えるものを「戻りがつお」と呼びます。春の初がつおは身が引き締まったさっぱりとしているの比べ、秋の戻りがつおは“とろがつお”と呼ばれるほど脂が乗っていて濃厚な味わいが特徴です。かつおのほか、にんじん・里芋・さつまいも・れんこん・ごぼうなどの秋の味覚をたくさん使用しています！

地産地消
地域で育てられた農産物や畜産物、水産物などをそこで暮らす地元の人たちで消費することを「地産地消」といいます。環境にやさしく、食材を身近に感じられるなど、メリットがいっぱいです！ 今回のときめき給食では、大阪産のわかめと小松菜を使います！

【卵除去可能】

4	5	6	7	8
710 35.6 18.3 2.3	567 21.5 6.9 2.8	749 33.7 35.1 3.7	781 32.7 21.9 3.2	
さわらの袖庵焼き 1個 チンゲン菜とちくわの炒め物 牛乳	チンジャオロース もやしの中華和え ジュア	豚肉のマスタード炒め ツナサラダ 牛乳	やみつぎきゅうり かみかみたこメンチ 1個 牛乳	
ごはん みぞれ煮	ごはん スープ餃子	山型食パン かぼちゃのシチュー	ごはん 根菜のみそ汁	
●ごはん 米 ●牛乳	●ごはん 米 ●ジュア (マスカット)	●山型食パン 米粉 ●牛乳 牛乳	●ごはん 米 ●牛乳	
●みぞれ煮 豚肉 大根 青ねぎ 削り節 白菜 冷凍厚揚げ 角こんにゃく	●スープ餃子 水餃子 青ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 鶏がらスープ 冷凍里芋 鶏卵湯 素材力鶏だし	●かぼちゃのシチュー 豚肉 バター 鶏がらスープ 冷凍里芋 牛乳 鶏肉スープ 白ワイン ミックスチーズ	●根菜のみそ汁 豚肉 鶏肉 大豆 青ねぎ 有糖赤みそ 有糖白みそ なたね油	
●さわらの袖庵焼き さわらの切り身 ゆず果汁	●チンジャオロース 豚肉 オイスターソース 片栗粉 なたね油 たくの水煮 (干切り)	●豚肉のマスタード炒め 豚肉 玉ねぎ カレー粉 マスタード ノンエッグマヨネーズ	●やみつぎきゅうり きゅうり ごま油 一味唐辛子	
●チンゲン菜とちくわの炒め物 ちくわ チンゲン菜 なたね油	●もやしの中華和え りょくとうもやし きゅうり なたね油	●ツナサラダ ツナ フレーク油揚げ 冷凍ホールコーン にんじん きゅうり	●かみかみたこメンチ かみかみたこメンチ 揚げ油	
●味付のり (小袋)		●ふりかけ (抹茶昆布)		

11	12	13	14	15
781 29.2 33.7 3.9	574 18.8 20.1 3.2	791 27.0 21.0 2.6	671 29.9 16.0 2.3	746 31.0 24.1 2.6
ウインナーのコンソメマヨ風炒め チキンカツ 1個 牛乳	ほうれん草のお浸し かぼちゃの天ぷら 牛乳	春雨のひき肉炒め 揚げ餃子 2個 ミアルシンド	さつまいものそぼろ煮 かつおの竜田揚げ お茶	照り焼きチキン きゅうりの酢の物 牛乳
キャロットピラフ ABCマカロニスープ	おにぎり 1個 白ごま担々うどん	ごはん 八宝菜 (卵入り)	ごはん (発芽玄米入り) 秋の豚汁	ごはん 沢煮桜
●キャロットピラフ 米 キャロットピラフの素	●おにぎり 米 なたね油	●ごはん 米	●ごはん (発芽玄米入り) 米 発芽玄米	●ごはん 米
●ABCマカロニスープ 鶏ひき肉 パセリ粉 アルファベットマカロニ にんじん 有糖ほうれん草 鶏がらスープ 白ワイン	●白ごま担々うどん 白ねぎ 冷凍うどん キャベツ 有糖ほうれん草 鶏がらスープ 片栗粉 なたね油	●八宝菜 (卵入り) 豚肉 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 たくの水煮 (短冊)	●秋の豚汁 ちくわ 出し昆布 大豆 削り節 青ねぎ 有糖赤みそ 有糖白みそ なたね油	●沢煮桜 鶏肉 大根 しょうが 干し椎茸 出し昆布 削り節 なたね油
●ウインナーのコンソメマヨ風炒め キャベツ カットウインナー オリーブ油	●ほうれん草のお浸し 平太 有糖ほうれん草 りょくとうもやし 粉末昆布	●春雨のひき肉炒め 豚ひき肉 豆板醤 しょうが 白ねぎ なたね油 たくの水煮 (干切り) にんにく オイスターソース	●さつまいものそぼろ煮 さつまいも 素材力かつおだし 鶏ひき肉 ごま油 片栗粉	●照り焼きチキン 鶏肉 片栗粉
●チキンカツ チキンカツ 揚げ油	●かぼちゃの天ぷら 西洋かぼちゃ 揚げ油 小麦粉	●揚げ餃子 餃子 揚げ油	●きゅうりの酢の物 きゅうり ツナ フレーク油揚げ 乾燥わかめ 粉末昆布	

月 18	火 19 食育献立	水 20	木 21	金 22
993 40.3 31.0 3.7	706 32.8 15.0 2.6	821 30.1 27.3 3.1	675 28.0 11.0 3.2	631 25.6 26.8 3.4
きんぴらピーマン 揚げ鶏の甘酢がけ 3個 牛乳	焼き鮭のあんかけ 1個 切干大根の炒め煮 牛乳	パンパンジー 春巻き 1個 牛乳	豚肉のスタミナ炒め キャベツのおかか和え 牛乳	鶏肉のケチャップ炒め グリーンサラダ 牛乳
ごはん おでん	ごはん 芋の子汁	ごはん 麻婆豆腐	ごはん 甘酒入り貝だくさんみそ汁	山型食パン コーンポタージュ 牛乳
●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●山型食パン 米粉
●おでん 鶏肉 大根 ちくわ 角こんにゃく ミジャがいも	●芋の子汁 冷凍里芋 鶏肉 とうもろこし 白ねぎ 豆腐 片栗粉	●麻婆豆腐 豆腐 豚ひき肉 しょうが なたね油 有糖赤みそ 有糖白みそ 片栗粉	●甘酒入り貝だくさんみそ汁 にんじん 小ぼう (ささぎ) 平太 大根 有糖赤みそ 有糖白みそ	●コーンポタージュ ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも クリームコーン 冷凍ホールコーン 白いんげん豆ペースト
●きんぴらピーマン ちくわ 揚げ鶏の甘酢がけ 鶏肉 片栗粉	●切干大根の炒め煮 平太 切干大根 なたね油 にんじん 素材力かつおだし	●パンパンジー チキンフレーク水蒸 鶏肉 しょうが 鶏肉	●豚肉のスタミナ炒め 豚肉 しょうが なたね油	●鶏肉のケチャップ炒め 鶏肉 玉ねぎ なたね油
●揚げ鶏の甘酢がけ 鶏肉 片栗粉	●ミニゼリー (りんご)	●春巻き 春巻き 揚げ油	●きゃべつのおかか和え キャベツ にんじん 粉揚げ節	●グリーンサラダ キャベツ きゅうり ちくわ
		●さつまいもチップス (小袋)		●イタリアンドレッシング (小袋)

25	26	27	28	29
850 20.9 22.6 2.4	789 26.1 22.2 2.5	846 36.1 30.0 3.8	822 30.0 26.8 3.6	851 28.2 29.3 2.2
さつまいもサラダ お豆腐と野菜のナゲット 2個 ミアルシンド	彩り野菜のソテー パインフルーツ 牛乳	塩レモンチキン あじフライ 1個 牛乳	大阪産小松菜の炒め物 鶏肉と里芋の照り揚げ お茶	ピビンバ (具) チヂミ 1個 牛乳
ごはん 厚揚げと大根の生姜煮	ごはん おづみんカレー	ごはん 秋野菜の塩こうじスープ	ごはん (発芽玄米入り) 大阪産わかめのみそ汁	ごはん テンジャンチゲ
●ごはん 米	●アジミルク 米	●ごはん 米	●ごはん (発芽玄米入り) 米 発芽玄米	●ごはん 米
●厚揚げと大根の生姜煮 豚肉 しょうが 冷凍厚揚げ にんにく 玉ねぎ 有糖赤みそ 有糖白みそ なたね油	●おづみんカレー 豚ひき肉 しょうが 冷凍ホールコーン 粉まろ 粉まろ	●秋野菜の塩こうじスープ 豚肉 しょうが 玉ねぎ 有糖赤みそ 有糖白みそ	●大阪産わかめのみそ汁 大阪産わかめ 玉ねぎ 出し昆布 片栗粉 なたね油 有糖赤みそ 有糖白みそ	●ピビンバ (具) あさり 大根 玉ねぎ じゃがいも 中華だし
●さつまいもサラダ さつまいも 冷凍ホールコーン ボンエッグマヨネーズ 黒こしょう	●彩り野菜のソテー ツナ フレーク油揚げ チンゲン菜 赤パプリカ オリーブ油 冷凍ホールコーン ガーリックパウダー	●塩レモンチキン 鶏肉 塩 塩レモン汁	●大阪産小松菜の炒め物 ベーコン 大根 有糖赤みそ 有糖白みそ	●チヂミ 鶏肉 玉ねぎ 中華だし
●お豆腐と野菜のナゲット お豆腐と野菜のナゲット 揚げ油	●ふりかけ (お魚)	●とんかつソース (小袋)	●いちごヨーグルト	●ごまなしミニフィッシュ

『郷土料理を知ろう！』

食育メニューとして毎月郷土料理を紹介しします。

今月は『芋の子汁・焼き鮭のあんかけ』が登場します！！

『芋の子汁』は秋に旬を迎える里芋を野菜やきのこ、こんにゃく、豆腐などをひと口大の大きさに切ったものを煮込んだ汁物の料理です。一杯で多くの食材が食べられるため、たんぱく質やビタミンなど、多くの栄養を摂ることができます。昔は農作業がひと段落したときや人が多く集まるごちそうとして、また、身体を温める料理として振舞われました。現在では『芋の子汁』を食べるのが秋の風物詩となっており、「芋煮会」「いもの会」と呼ばれています。

岩手県では、鮭が全国第2位の漁獲量です。「南部さけ」の愛称で親しまれており、良質な栄養成分に恵まれていることに加えて、捨てる部位がなく、様々な加工されて販売されることに特色があります。今回は『焼き鮭のあんかけ』として提供します。是非、岩手の名物を楽しんでください！！

11月26日はおづみんカレー

- ニオン(玉ねぎ)
- だい(ず)
- ンチ(ひき肉)
- ピーマ

『おづみん』の名前にちなんだ食材が入っています！

11月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	754	29.6	22.8	3.0	340	3.7	230	0.4	0.45	29	3.9