

11月 献立表

〈保原学校給食センター〉

今月は、8日は「いい歯の日」なので
カミカミ献立がたくさんあります。
よくかんで食べましょう。




11月の食育目標：好き嫌いをなく食べよう。

●嫌いなものでも一口は食べてみよう。

今月のカミカミ献立の日

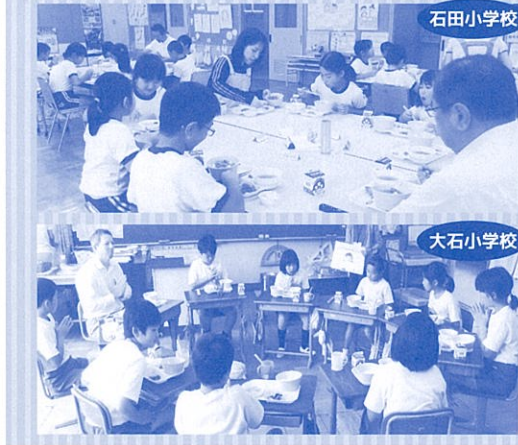
- 1日水…くきわかめのサラダ
- 8日水…きんぴらごぼう
アーモンドフィッシュ
- 10日金…れんこんサラダ
- 15日水…たくあんあえ
- 17日金…りんご
- 28日火…りっちゃんサラダ
- 29日水…つぼつけあえ

- 赤** 血や肉となる
- 緑** 体の調子を整える
- 黄** 熱や力となる
- 家** 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金	
今月の平均栄養価 ※()は基準値です。 幼稚園 小学校 中学校 エネルギー(kcal) 568(530) 645(640) 764(820) たんぱく質(g) 21.1(16~26) 24.3(18~32) 28.2(25~40) 脂質(g) 18.1(15~18) 20.9(15~25) 23.6(23~28) カルシウム(mg) 283(300) 327(350) 347(400) 食塩(g) 2.2(2未満) 2.5(2.5未満) 2.9(3未満)			1 ・くきわかめのサラダ ・ポークハヤシ ・ごはん ・レアチーズいちご 幼 548kcal 2.5g 小 626kcal 2.8g 中 736kcal 3.4g ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、くきわかめ、チーズ じんじん、もやし、たまねぎ、コーン、グリーンピース、しめじ、トマト、にんにく ごはん、じゃがいも、ハヤシルウ、さとう、こめあびら、なまクリーム まめるい	2 ・さんまのもみじに ・せんだいふのみそしる ・むぎごはん ・からしあえ 幼 526kcal 2.1g 小 589kcal 2.3g 中 701kcal 2.6g ぎゅうにゅう、さんま、ちくわ、みそ じんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、だいこん、ねぎ むぎごはん、じゃがいも、ひ、さとう かいそうい	3 文化の日 
6 ・さばのしおやき ・とうふとじゃがいものみそしる ・ごはん ・おからいり 幼 612kcal 1.8g 小 681kcal 2.3g 中 812kcal 2.5g ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、おから、さつまあげ、とうふ、わかめ、みそ じんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ ごはん、じゃがいも、こめあびら、さとう くだもの	7 ・セルフハムカットパーガー(ロールパン、ソースハムカツ) ・たまごのふわふわスープ ・キャベツのサラダ ・バックドレッシング 幼 638kcal 2.7g 小 752kcal 2.9g 中 856kcal 3.2g ぎゅうにゅう、ハム、たまご、とうふ じんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう ロールパン、こめあびら、パンこ、こむぎご、さとう、ドレッシング きのこい	8 いい歯の日献立 ・きのこのだし ・すましじる ・むぎごはん ・きんぴらごぼう ・アーモンドフィッシュ 幼 533kcal 2.3g 小 601kcal 2.8g 中 716kcal 3.2g ぎゅうにゅう、あびらあげ、とりにく、とうふ、さつまあげ、かたくちわし じんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ほししいたけ、こんにゃく むぎごはん、アーモンド、こめあびら、さとう、ごま、ひ いもい	9 ・ふくじんづけ ・ポークカレー ・ごはん ・ヨーグルトあえ 幼 614kcal 2.7g 小 690kcal 2.9g 中 821kcal 3.5g ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト じんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、あかん、パイナップル、りんご、バナナ、ふくじんづけ ごはん、じゃがいも、カレーウ、こめあびら、さとう、なまクリーム りよくおうしょくやさい	10 ・パンプキンエッグ ・ワンタンスープ ・くろパン ・れんこんサラダ 幼 619kcal 1.9g 小 689kcal 2.2g 中 789kcal 2.3g ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく じんじん、れんこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、もやし、かぼちゃ、コーン、ほししいたけ くるパン、ワンタン、マヨネーズ、ドレッシング、さとう、こめあびら さかない	
13 ・ふくしまメンチカツ ・とんじる ・バックソース ・むぎごはん ・おからあえ 幼 577kcal 2.2g 小 645kcal 2.5g 中 755kcal 2.8g ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かつあびし、みそ じんじん、ほうれんそう、はくさい、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、こんにゃく むぎごはん、さといも、こめあびら、パンこ、こむぎご かいそうい	14 ・てりやきチキン ・はくさいのスープ ・しょうパン ・プロコリーサラダ ・ふくしまももジャム 幼 594kcal 2.4g 小 662kcal 2.6g 中 751kcal 3.2g ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー じんじん、プロコリー、キャベツ、たまねぎ、はくさい、コーン、パセリ しょうパン、じゃがいも、こめあびら、ももジャム さかない	15 ・なつとう ・にくどうふ ・ごはん ・たくあんあえ 幼 554kcal 2.2g 小 610kcal 2.6g 中 732kcal 2.8g ぎゅうにゅう、なつとう、ぶたにく、とうふ、さつまあげ じんじん、キャベツ、もやし、はくさい、きゅうり、たまねぎ、たくあん、ほししいたけ、こんにゃく ごはん、さとう、ごま かいそうい	16 ・かじきカツ ・なめこじる ・バックソース ・ごはん ・かいそうサラダ 幼 534kcal 2.2g 小 602kcal 2.4g 中 716kcal 2.8g ぎゅうにゅう、かじき、とうふ、とりにく、わかめ、みそ じんじん、もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、なめこ ごはん、こめあびら、パンこ、こむぎご、さとう いもい	17 ・あつやきたまご ・けんちんうどんかけじる ・ソフトめん ・りんご 幼 497kcal 1.9g 小 597kcal 2.1g 中 771kcal 2.5g ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、あびらあげ じんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ほししいたけ、こんにゃく、りんご ソフトめん、さといも、さとう りよくおうしょくやさい	
20 ・えびいりやさいかきあげ ・かきたまじる ・ごはん ・アーモンドあえ 幼 577kcal 2.0g 小 642kcal 2.1g 中 766kcal 2.4g ぎゅうにゅう、えび、とうふ、たまご、わかめ、みそ じんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ ごはん、こむぎご、こめあびら、アーモンド、さとう さかない	21 ・ポテトのチーズに ・ひよこめもとやさいのスープ ・コッパン ・いちごジャム 幼 505kcal 1.8g 小 644kcal 2.5g 中 780kcal 3.0g ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、チーズ、ひよこめ じんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、パセリ コッパン、じゃがいも、バター、こめあびら、いちごジャム くだもの	22 ・パオズ(2コ) ・マーボーどうふ ・ごはん ・みかん 幼 579kcal 2.0g 小 660kcal 2.1g 中 810kcal 2.6g ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、みそ じんじん、だしのこ、ねぎ、にら、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、あかん ごはん、こむぎご、ごまあびら、さとう、でんぶ りよくおうしょくやさい	23 勤労感謝の日 	24 伊達市統一献立 だして味わう和食の日 ・さんまのかばやき ・にくじる ・むぎごはん ・はくさいのこんぶあえ 幼 579kcal 1.8g 小 664kcal 1.9g 中 788kcal 2.4g ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、とうふ、こんにゃく じんじん、もやし、はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ、ほししいたけ むぎごはん、でんぶ、こめあびら、さとう いもい	
27 ・あじのしおやき ・もやしのみそしる ・ごはん ・やさいのみそいため 幼 543kcal 2.1g 小 607kcal 2.4g 中 722kcal 2.9g ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、あびらあげ、みそ じんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう ごはん、じゃがいも、さとう、こめあびら、こめあびら さかない	28 ・にくだんご(2コ) ・コーンスープ ・セサミパン ・りっちゃんサラダ 幼 624kcal 2.6g 小 689kcal 3.0g 中 782kcal 3.5g ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ハム、こんにゃく、かつあびし じんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、グリーンピース セサミパン、シチューウ、バター、さとう、こめあびら、パンこ さかない	29 ・つぼつけあえ ・にくみおでん ・ごはん ・ピーナッツみそ 幼 548kcal 2.3g 小 610kcal 2.5g 中 715kcal 2.9g ぎゅうにゅう、がんもどき、ちくわ、こんにゃく、うずらのたまご、こんにゃく、みそ じんじん、もやし、ごまめ、だいこん、つぼつけ、こんにゃく ごはん、さといも、ピーナッツ、さとう、ごま くだもの	30 ・やさいコロケック ・バックソース ・ポトフ ・セルフチキンピラフふうごはん(ごはん、チキンピラフのく) 幼 555kcal 2.1g 小 634kcal 2.3g 中 754kcal 2.5g ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン じんじん、たまねぎ、かぶ、グリーンピース、コーン、しめじ、パセリ ごはん、じゃがいも、パンこ、こむぎご、こめあびら、バター りよくおうしょくやさい		

栄養教諭の給食訪問日記

雲山地区小学校の給食訪問を行いました。みんな協力して準備を行い、楽しそうに給食を食べていました。
 栄養教諭からは、みんなにぜひ食べてほしい「まごわ(は)やさしい」の食材についてお話ししました。「ま」は「豆類」、「ご」は「ごま」、「わ」は「わかめ」、「や」は「野菜」、「さ」は「魚」、「し」は「しいたけ」、「い」は「いも類」です。ぜひ、ご家庭でもこの食材をしっかり食べて、健康家族になっていただきたいと思ひます。



食育トピック

給食センターの栄養教諭は、幼稚園・小中学校に出向き、食育を実施しています。
 今回は、保原小1年生、「なんでもたべよう」の授業の様子をご紹介します。
 国語の授業で習う「サラダでげんき」で取り上げている「りっちゃんサラダ」を教材に、何でも食べることの大切さをお話しました。
 みんな、好き嫌いをしないで食べていただきたいと思います。



28日(火)の給食に登場！りっちゃんサラダを作ってみよう。詳しいレシピはホームページをご覧ください。



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。