



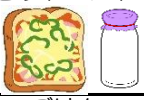

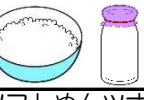





よていこんだてひょう・食育だより

11月の献立 ここがポイント

- ☆今が旬の富士見町でとれた、さつまいも、かぼちゃ、じゃがいもを使った献立をたくさん取り入れています。
- ☆旬のさんまや、さけなどの魚介類も取り入れました。
- ☆2年1組の希望献立、先生方のリクエストを取り入れています。


ふきだしは、先生達のリクエスト♪です。

| よていこんだて | | | 血や肉になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | 栄養価 | ひとことメモ |
|---------|------------|---|---------------------------------------|---|---|--|---|
| 日 | 主食 | 牛乳 主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みど汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど | 赤の仲間 | 緑の仲間 | 黄の仲間 | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g | |
| 4火 | ホットドック | ABCサラダ コーンクリームスープ メロンソーダゼリー | 牛乳、ウィンナー 寒天、クリーム | キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、玉葱 | コッペパン、米油 マカロニ、砂糖 バター、米粉 | 747 kcal 25.2 g 30.7 g 3.6 g | 11月初日から2年1組の希望献立！ テーマは 「みんながうれしいきゅうしょく」 |
| 5水 | ごはん | キムチーズにくじゃが チーズオムレツ かいそうサラダ | 牛乳、豚肉、卵 チーズ、ハム 海藻MIX | 玉葱、にんじん、キムチ パセリ、キャベツ、もやし きゅうり | ごはん、米油 じゃがいも、砂糖 | 695 kcal 32.8 g 25.9 g 3.0 g | ごはんに合わせて 食べるとおいしい キムチスライス肉じゃが♪ |
| 6木 | かきたまうどん | カレーあえ だいがくトリオ | 牛乳、鶏肉 生揚げ、卵 | にんじん、ごぼう、ねぎ もやし、キャベツ ピーマン、かぼちゃ | うどん、かたくり粉 さつまいも じゃがいも、米油 砂糖、水あめ、ごま | 628 kcal 22.3 g 18.5 g 2.8 g | さつまいもとかぼちゃと ジャガイモ を使った 大学トリオです。 |
| 7金 | ごはん | ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ かぶスープ | 牛乳、豚肉、鶏肉 ソーセージ | 玉葱、マッシュルーム ブロッコリー、キャベツ だいこん、にんじん、コーン かぶ、こまつな、しいたけ | ごはん、パン粉 砂糖 | 601 kcal 26.8 g 19.5 g 2.5 g | マッシュルーム入り のデミグラス ソースです。 お楽しみに♪ |
| 10月 | ごはん | オーロラレバー こうばしサラダ やさいスープ | 牛乳、鶏肉、みそ かに風味かまぼこ | しょうが、にんじん ピーマン、キャベツ 玉葱、もやし、えのき こまつな、きくらげ、コーン | ごはん、かたくり粉 さつまいも、砂糖 しゅうまいの皮 米油 | 631 kcal 25.6 g 16.7 g 2.2 g | ワンタンの皮をカリカリ に揚げてサラダに入れま す。歯ごたえが楽しい サラダです。 |
| 11火 | コッペパン | とりにく BBQソース ごまドレサラダ パンプキンポタージュ | 牛乳、鶏肉、クリーム | しょうが、にんにく、ねぎ りんご、レモン、にんじん きゅうり、キャベツ、玉葱 ほうれんそう、かぼちゃ | コッペパン、砂糖 ごま、ごま油 米油、バター | 645 kcal 28.8 g 22.2 g 2.7 g | にんにく、ねぎ、 りんご、レモンでBBQ ソースを作ります。 |
| 12水 | ごはん | きびなごのからあげ こおりとうふのごまあえ きのこあつあげのみそしる | 牛乳、きびなご 凍り豆腐 生揚げ、みそ | しょうが、もやし こまつな、にんじん えのき、しいたけ、玉葱 | ごはん かたくり粉 米油、砂糖、ごま | 590 kcal 25.3 g 18.4 g 2.1 g | ”きびなご” 頭から骨まで丸ごと食べ られるため、カルシウム が豊富です。 |
| 13木 | ソフトめんごもくあん | かいそうとだいこんサラダ スイートポテト | 牛乳、いか、えび あさり、寒天 わかめ、クリーム | しょうが、玉葱、にんじん きくらげ、だいのこ はくさい、青梗菜 キャベツ、だいこん えのき | ソフト麺、米油 かたくり粉 さつまいも 砂糖、バター、ごま | 647 kcal 21.6 g 15.8 g 2.0 g | さつまいもを16kg 使って手作りスイート ポテトを作ります。 お楽しみに♪ |
| 14金 | ごはん | サンマのかんろに あさづけ とうふのみそしる みかん | 牛乳、さんま 豆腐、みそ | しょうが、梅、にんじん はくさい、きゅうり パプリカ、玉葱、キャベツ こまつな、ねぎ、みかん | ごはん、砂糖 | 646 kcal 24.7 g 22.8 g 2.5 g | うめと酢も入れて、さんまをコトコト煮 ます。骨まで柔らかくなるというい な。 |
| 17月 | ごはん | とりのからあげ はるさめサラダ きのこのみそしる | 牛乳、鶏肉 ハム、みそ | にんにく、しょうが きゅうり、にんじん キャベツ、だいこん 玉葱、ほんしめじ えのき、こまつな | ごはん、米粉 はるさめ 砂糖、ごま油 かたくり粉 | 626 kcal 26.3 g 19.5 g 2.3 g | しめじとえのきが入る きのこのみそ汁です。 |
| 18火 | フィッシュバーガー | にんじンドレッシングサラダ さつまいものスープ | 牛乳、ホキ、卵 | えのき、玉葱、レモン キャベツ、にんじん コーン、きゅうり、 こまつな | 丸パン、パン粉 マヨネーズ、砂糖 米油、オリーブ油 さつまいも | 651 kcal 27.5 g 24.3 g 3.0 g | 8のつく日”歯の日” 大きな口をおけて前歯で しっかりバーガーをかみ 切ってね！ |
| 19水 | キムタクごはん | シルバーのさいきょうやき きりぼしごまサラダ えのきのすましじる | 牛乳、豚肉 シルバー みそ、のり、豆腐 | にんにく、にんじん キムチ、つばき漬、ねぎ 切干しいたけ、キャベツ ほうれんそう、えのき こまつな | ごはん、米油 砂糖、ごま マヨネーズ | 600 kcal 28.4 g 22.5 g 2.4 g | キムタクごはんは、 ぶた肉とキムチ、つばき漬 を炒め、しょうゆ、砂糖で 味付けしごはん に混ぜて作ります。 |
| 20木 | ながさきちゃんぽん | てづくりジャンボあげきょうざ もやしのちゅうかサラダ | 牛乳、えび、いか あさり、なると 豚肉、鶏肉 大豆ミート | しょうが、にんにく にんじん、コーン、キャベツ きくらげ、玉葱、にら、ねぎ もやし、きゅうり | タンメン、米油 かたくり粉 ぎょうざの皮 ごま油、砂糖 | 651 kcal 31.7 g 19.1 g 2.7 g | 直径15cmの大きな皮を 使って作るジャンボぎょ うざです。 |
| 21金 | ごはん | サケのちゃんちゃんやき おうごんあえ とうふのみそしる | 牛乳、魚、卵 鶏肉、わかめ 豆腐、みそ | キャベツ、まいだけ、玉葱 にんじん、ピーマン コーン、はくさい、もやし こまつな | ごはん、バター 砂糖、ごま油 | 570 kcal 28.7 g 15.6 g 2.4 g | サケのちゃんちゃん 焼きは本郷小では アルミホイルに 包んで作ります。 |

| | | | | | | | |
|---------|---|--|----------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|--|
| 25 火 | ピザトースト  | フレンチサラダ ポトフ ヨーグルトゼリールバーブソース | 牛乳、ソーセージ チーズ、クリーム かに風味かまぼこ | 玉葱、ピーマン、もやし キャベツ、きゅうり にんじん、レモン ルバーブ | 食パン、米油 じゃがいも | 673 kcal 23.6 g 23.9 g 3.3 g |  今月は6年1組の ルバーブジャムを使って ルバーブソースを 作ります。 |
| 26 水 | ごはん  | こおりとうふとさかなのチリソース チキンサラダ あおなのみそしる | 牛乳、凍り豆腐 魚、鶏肉、みそ、 | しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、玉葱 はくさい、こまつな | ごはん かたくり粉 米粉、米油 ごま油、砂糖 | 609 kcal 27.4 g 17.8 g 2.4 g | 諏訪地域の郷土食 凍り豆腐を揚げ て、チリソース と絡めます。  |
| 27 木 | ソフトめんツナのトマトクリームソース  | こんにゃくサラダ りんご | 牛乳、あさり クリーム、ツナ 鶏肉 | にんにく、玉葱、コーン ほうれんそう、きゅうり キャベツ、にんじん りんご | ソフト麺 こんにゃく、砂糖 ごま オリーブ油 | 612 kcal 22.5 g 16.2 g 2.2 g |  今日のリんごは、 富士見町で収穫された 「ふじ」です。 |
| 28 金 | ごはん  | にんじんみそのあつあげ こざかなとチーズのサラダ さわにわん | 牛乳、生揚げ、鶏肉 みそ、しらす干し チーズ、豚肉 | にんじん、玉葱、きゅうり キャベツ、ごぼう たけのこ、えのき だいこん、ねぎ | ごはん、米油 砂糖、かたくり粉 ごま、ごま油 | 617 kcal 27.8 g 21.3 g 2.0 g | ” 歯の日 ” カルシウム豊富 な小魚とチーズを入れた サラダ。ごぼうの入った 汁をよく噛んで！  |

*献立は、都合により変更することがあります。

☆ 11月の平均栄養価は、エネルギー638kcal、たんぱく質26.5g、脂質20.9g、塩分2.6gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に  かみじょう君がいます。

11月の食育目標は「感謝して食べよう。」です。

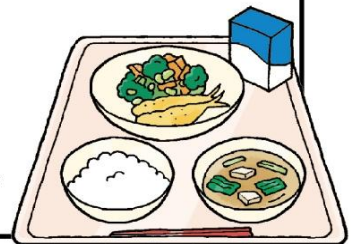
地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



～10月の給食室～

富士見の平出裕一さんのりんご“紅玉”
を使ってアップルパイを作りました。



大きな釜でりんごをコトコト煮ます。
一つ一つ丁寧にパイに包んで、焼き色を
だすためにみりんを塗ります。



学校給食用の
丸いパイシート♪



できあがり。
お味はいかがでしたか？!



10月は音楽会に合わせた
デザートも作りました。