

平成29年度

11月の給食献立予定表

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
1	水	-	◇は、第10回 全国学校給食甲子園 の入賞作品	学校給食を広め、多くの人々に理解を深めてもらうための甲子園。(県大会→北海道東北ブロック大会→全国大会では実際に調理試食します。) 今月は各地の給食に挑戦します。かわった名前もあります。お楽しみに。			幼124 小 ー 中 ー	幼牛乳のみ 小学校 中学校			
2	木	食パン 牛乳 ◇こんにやく海藻サラダ 野菜たっぷりピザの具 もやしスープ	◇群馬県	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	ウィンナー ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん・小松菜 ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン もやし しめじ グリンピース	幼471 小573 中810	
6	月	わかめごはん 牛乳 ◇菊入おひたし 厚焼たまご すき焼き風煮	◇山形県	米 ふ	あぶら ごま ごま油	たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし きく はくさい えのきだけ ねぎ	幼491 小646 中826	
7	火	中華メン 牛乳 ◇ひじきのごま酢あえ 魚みそマヨ焼き 塩ラーメン汁	◇鹿児島県	メン	マヨネーズ ごま油 ごま	ぶたにく ほき	牛乳 ひじき	赤ピーマン パセリ にら にんじん	キャベツ もやし ねぎ しいたけ コーン きゅうり	幼550 小646 中822	
8	水	麦ごはん 牛乳 ◇かみかみエゴマごぼう 鶏の照焼き 実だくさん汁	◇島根県	米 じゃがいも	ごま えごま油	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	幼124 小642 中776	幼牛乳のみ
9	木	コッペパン 牛乳 ◇ベジタブルスープ たまごロール れんこんサラダ みかんジャム	◇東京都	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング ごま あぶら	たまごロール あぶらあげ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	幼524 小607 中806	
10	金	麦ごはん 牛乳◇ 肉みそひじきそぼろ しのだ煮 わかめ汁	◇三重県	米	あぶら	しのだ煮 とりにく とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ	幼551 小667 中809	
13	月	麦ごはん 牛乳 カジキカツ ごまあえ とうふと油揚げみそ汁	地産地消 推進week 13~17日	米	あぶら ごま	カジキカツ あぶらあげ とうふ	牛乳	ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ	幼472 小637 中776	
14	火	コッペパン 牛乳 豚ごぼうメンチ 野菜サラダ 豆腐スープ 桃ジャム		パン じゃがいも ジャム	あぶら ごま	豚ごぼうメンチ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	幼554 小632 中827	
15	水	麦ごはん 牛乳 つくね 野菜ソテー くのみ汁		米 さいも	あぶら	つくね ぶたにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	幼124 小672 中768	幼牛乳のみ
16	木	コッペパン 牛乳 ポテトオムレツ コーンサラダ もやしスープ りんごジャム		パン じゃがいも ジャム	バター	とりにく ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン もやし しいたけ	幼469 小 ー 中799	小学校
17	金	麦ごはん 牛乳 納豆 りんご わかめ五目炒め さといも汁	食育week 17~24日 【食感謝給食】	米 さいも	ごま油	ぶたにく とうふ 納豆 あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	もやし ねぎ りんご	幼500 小635 中812	
20	月	麦ごはん 牛乳 ☆まめまめ華麗 福神漬 ☆大根あさり鍋仕立て オレンジ	みんなで食べる国見の日 ☆国見町食卓図鑑パート2 藤田地区赤井畑さん	米	あぶら	豚肉・隠元豆 ひよこ豆・レンズ豆 あさり・油あげ	牛乳 昆布 スキムミルク チーズ	トマト	たまねぎ ふくじんつけ だいこん ねぎ オレンジ	幼490 小613 中761	
21	火	サンドパン 牛乳 チキンカツ サラダ とうふスープ スライスチーズ	【お誕生日おめでとう給食】	パン	油	チキンカツ ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	幼545 小623 中819	
22	水	ゆかりごはん 牛乳 ◎ひきずり 厚焼たまご ◇おいしい野菜スープ	◎[愛知県郷土食] ◇愛知県	米 ぶ	あぶら	とりにく とうふ	牛乳 わかめ さくらえび	にんじん ごまつな ブロッコリー	はくさい えのきだけ ねぎ だいこん れんこん	幼124 小569 中708	幼牛乳のみ
24	金	青菜ごはん 牛乳 切干大根カレー炒め 鮭ハーブ焼き まいたけみそ汁	【かみかみ給食】	米 ぶ	あぶら	鮭竜田 とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 まいたけ ねぎ だいこん	幼413 小583 中701	
27	月	麦ごはん 牛乳 ちくわいそべ揚げ 白菜おひたし ◇じわもんめった汁 ふりかけ	◇石川県	米 さつまいも	あぶら	ちくわ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい もやし ねぎ	幼542 小658 中796	
28	火	黒さとうパン 牛乳 ◇大根梅ドレサラダ にくだんご ワンタンスープ	◇山梨県	パン	ごま油	にくだんご かまぼこ	牛乳	にんじん 梅	だいこん きゅうり もやし さくらげ ねぎ	幼465 小624 中858	
29	水	麦ごはん 牛乳 ◇野菜みそマヨ焼き つぼづけ ハヤシシチュー くだもの	◇秋田県	米 麦 じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム セロリ なす コーン 枝豆 りんご	幼124 小734 中885	幼牛乳のみ
30	木	コッペパン 牛乳 マーシャルピンス チキンナゲット ブロッコリーサラダ ◇野菜スープ	◇高知県	パン	あぶら	チキンナゲット えび	牛乳 チーズ	ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ しいたけ だいこん	幼496 小616 中806	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
g	g	g	g	mg	g	g
小629	25	21.6	83.4	353	4.6	2.9
中799	30	24.3	115.3	383	5.9	3.6
幼504	20.5	17.9	64.7	311	3.8	2.5

材料の都合により献立が変更になること
ありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の
測定を行っています。

朝ごはんから
しっかり 副菜
といたい

パンだけ、またはおにぎりだけという朝ごはんの人はいませんか？
これでは栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜・副菜のおかずをきちんと追加しましょう。特に野菜や果物が中心の副菜を朝からしっかりとって体の調子をとのえましょう。

朝ごはん効果

体温が上昇！
体が元気に活動するよ

脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

腸を刺激！
便通がよくなるよ

毎日食べるには？
○夜更かしをしない ○決まった時間に食事をする ○夜食をひかえる

11月 献立アラカルト

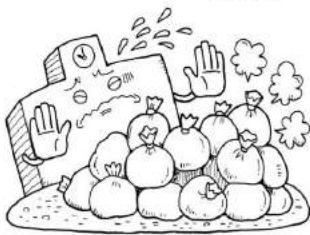
[旬のたべもの] れんこん ごぼう 大根 白菜
ほうれん草 ねぎ りんご

国見町給食センター

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になろうと!

もう一口

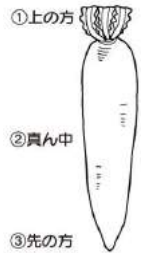
食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?



6日(月)
菊入りおひたし
やまがたけん いし きゅうしよく
山形県長井市の給食メニューです。山形県は食用きくせいさんりょうぜんこくいちいち菊生産量が全国第一位です。食用菊は、彩りや香りをたの楽しむほかに、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

7日(火)
ひじきのごま酢あえ
かごしまけん まくらざきし きゅうしよく
鹿児島県枕崎市の給食メニューです。枕崎市は、かぶしせいさんりょうぜんこくいち一つお節生産量が全国一位です。ひじきのごま酢あえにも、かつお節が使われています。

8日(水)
かみかみごぼう
しまねけん ごうつし きゅうしよく
島根県江津市の給食メニューです。江津市の農家さんが、土ちみずたいよう しぜんさいばい そだきと水と太陽のみの自然栽培で育てたブランド野菜を使ったメニューです。今日は、国見町ブランド野菜の川内ごぼうで給食を作ります。

9日(木)
ベジタブルカレースープ
とうきょうとあだちきゅうしよく
東京都足立区の給食メニューです。足立区では、こまつな えだまめ 小松菜、枝豆、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、大根、ほうれん草、じゃが芋を栽培し、生活習慣病予防に力を入れています。

10日(金)
肉みそひじきそばろ
みえけん いせし きゅうしよく
三重県伊勢市の給食メニューです。いわば とあさのちけい えいようえんほうふ かいすい地形と栄養豊富な海水と太平洋の清浄な海水が混ざり合うところで育つ、伊勢志摩のひじきは、あじ えいようもよい食品です。

13日(月)
ほうれん草
しゅん そう ほうふ
旬のほうれん草には豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ずとりたいたいです。ゆでたり、炒めたり加熱すると、生よりたくさん食べることができます。今日はごまあえです。

14日(火)
大根
だいこん きせつ か
大根のおいしい季節です。風ぜよぼう 邪を予防するビタミンCや消化を助けるジアスターゼが含まれています。大根おろし、おでん、ひきなすり、みそ汁など、おいしい料理がたくさんあります。旬のじき えいようか たか時期は栄養価が高いので、たくさん食べたいですね。

15日(水)
里芋
さといも しつ
里芋のヌルヌルはたんぱく質の消化吸収を助ける効果があるため、豚汁などに里芋が使われます。国見町の里芋は、他に比べると口当たりがなめらかなとくちよう しゅん あじが特徴です。旬のおいしさを味わいましょう。

16日(木)
りんご
せいちようさうさいほうろうかぼうし
整腸作用、細胞の老化防止、疲労回復、虫歯予防などの効果があります。朝は金、昼は銀、夜は銅といわれるように、朝のりんごがおすすです。今日はジャム、明日は地元産を味わいましょう。

17日(金)
食感謝給食
わたしたちは、食べることで食べ物の命のバトンを受け継いでいます。食事を残すことは、食べ物の命を粗末にすることになります。感謝して食べる心を大切にしたいですね。

20日(月)
食卓図鑑より
きょう しょくたくずかん あか
今日は食卓図鑑part1・2の赤いのはやすあき 井畑康明さんのレシピです。国にみまゆた しょうぶんかじせだい見町の豊かな食文化を次世代に残していきたい思いをこめきゅうしよくつく にちて、給食を作ります。19日「みんなで見町の日」を話題にしながら、食べましょう。

21日(火)
お誕生日おめでとう
がっつう
11月生まれのみなさん、おたんじゆびおめでとうございませう。今日は、チキンカツとサラダをパンにはさんだマイバーガーです。好きなようにパンにはさんで、楽しく食べましょう。

22日(水)
おいしい野菜スープ
あいちけんしおし きゅうしよく
愛知県西尾市の給食メニューです。西尾市は、海に面しているため、たこ、えび、アワビ、サザエ、海苔がとくさんひん きょう やさい特産品です。今日の野菜スープは、さくらえびを使っています。

23日(木)
勤労感謝の日
食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。



24日(金)
かみかみ給食
きりぼだいこん だいこん き
切干大根は、大根を切っほ しょうひん ぼて干した食品です。干すことで骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。お肉や食物繊維が多くなります。今日のかみかみは、きりぼだいこん根カレー炒めをかむことを意識しながら食べましょう。

27日(月)
じわもんめった汁
いしかわけんかなざわしきゅうしよく
石川県金沢市の給食メニューです。じわもんめった汁は、地場産物をたくさん使った豚汁という意味で、加賀野菜のさつまいもを使っています。給食では、茨城きけんさん つか県産さつまいもを使います。

28日(火)
大根梅ドレサラダ
やまなしけんみなみ し きゅうしよく
山梨県南アルプス市の給食メニューです。南アルプス市は、せいさんだかにほんいちすももが生産高日本一です。すじんこうじゆん うめ きやもの人工授粉に梅の木が役立つので、梅を使った料理も食べられています。給食は、梅のドレッシングです。

29日(水)
野菜みそマヨ焼き
あきたけんかみこあにむら きゅうしよく
秋田県上小阿仁村の給食メニューです。天然秋田杉おしげ しぜん豊かな村で、きれいな空気と水で栽培された野菜を使ったメニューです。隠し味にヨーグルトを使っています。

30日(木)
野菜スープ
こうちけん かみし きゅうしよく
高知県香美市の給食メニューです。高知県の特産んひんぶしゆかん かんきつるいは手柑などの柑橘類です。香美市の冬瓜を使ったスープですが、季節外れなので、今日は大根で作ります。

答え: ③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が異なりますが、冬になると甘さが増えます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが弱なっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに通しています。