

# 給食だより 11月

## 11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

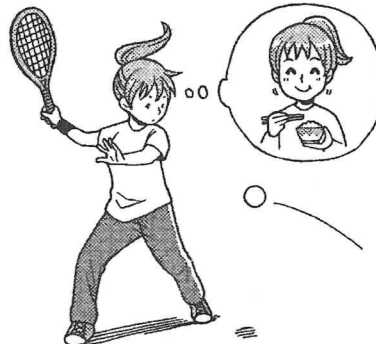
強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など<br> | <b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など<br> |
| <b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など<br>     | <b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など<br>            |
| <b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど<br>       | いろいろなものを<br>食べようね!<br>きゅうたん            |

## スポーツと食 食事から十分なエネルギーを!



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

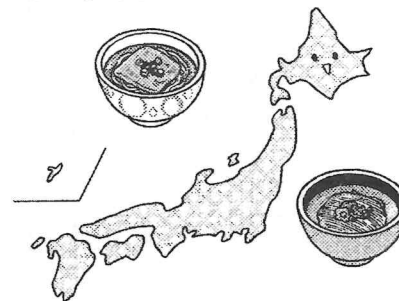
## 感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦勞によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



## 日本各地で受け継がれてきたうどん



日本は海に囲まれ、南北に長いので、地域によって気候風土が異なります。稲作に向かない地域や稲作の裏作として小麦が栽培され、地域特有のうどんが生まれました。秋田県の稲庭うどんや山梨県のほうとう、大阪府のきつねうどん、香川県の讃岐うどんなど、各地の郷土料理のうどんは、めん、の太さや食べ方、味つけに違いがあります。

| 実施日 | 曜 | 献立名   | 主 な 材 料 と そ の 働 き              |                           |                           |  |  |                           | 栄 養 量          |           |              |           |
|-----|---|---|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|--|---------------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|
|     |   |   | おもに体の組織をつくる                    |                           | おもに体の調子を整える               |  | おもにエネルギーとなる                                  |                           | DHEC<br>(kcal) | 水分<br>(%) | たんぱく質<br>(%) | 脂肪<br>(g) |
|     |   |   | 1群                             | 2群                        | 3群                        | 4群   | 5群   | 6群                        |                |           |              |           |
| 1   | 金 | ご飯 牛乳<br>魚のもみじ焼き<br>のっぺい汁 野菜の磯和え                            | さけ<br>鶏もも肉 油揚げ                 | 飲用牛乳<br>もみのり              | にんじん<br>ごまつな              | だいこん ねぎ<br>もやし<br>スイートコーン                    | 無洗米 こんにやく<br>さといも<br>でん粉                     | マヨネーズ                     | 734            | 18.1      | 30.9         | 1.7       |
| 5   | 火 | ご飯 牛乳 肉じゃが<br>茎わかめのきんぴら<br>果物(りんご)                          | 豚肩肉<br>豚バラ肉<br>さつま揚げ           | 飲用牛乳<br>くわかめ              | にんじん                      | たまねぎ<br>ごぼう<br>りんご                           | 無洗米 しらたき<br>じゃがいも 砂糖                         | 米サラダ油 白ごま                 | 770            | 14.1      | 26.2         | 3.0       |
| 6   | 水 | 回鍋肉丼 牛乳<br>キムチスープ卵入り  | 豚肩肉<br>米みそ 卵                   | 飲用牛乳                      | 青ピーマン<br>にんじん<br>にら       | しょうがにんにく<br>たけのこキャベツ<br>ねぎ たまねぎ<br>えのき キムチ   | 無洗米 粒麦<br>砂糖<br>でん粉                          | 米サラダ油                     | 727            | 17.1      | 28.6         | 2.9       |
| 7   | 木 | コッペパン 牛乳<br>手作りりんごジャム<br>キャロットドレッシングサラダ<br>マンハッタンクラムチャウダー   | 豚肩肉<br>大豆<br>あさり               | 飲用牛乳                      | にんじん<br>トマト加工品            | にんにく たまねぎ<br>スイートコーン<br>りんご                  | コッペパン 砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ 薄力粉                | バター<br>米サラダ油              | 748            | 16.1      | 36.1         | 2.5       |
| 8   | 金 | ポークカレーライス 牛乳<br>アップルドレッシングサラダ                               | 豚肩肉<br>レンズ豆 いか                 | 飲用牛乳                      | にんじん<br>トマト缶              | しょうが にんにく<br>セロリー たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>りんご   | 無洗米 粒麦<br>じゃがいも砂糖<br>はちみつ 薄力粉                | 米サラダ油<br>バター              | 743            | 13.4      | 29.6         | 2.7       |
| 11  | 月 | ご飯 牛乳<br>たららのフライマリアソースがけ<br>わかめサラダ<br>白菜とベーコンのスープ           | たら<br>ベーコン<br>ひよこめ             | 飲用牛乳<br>カットわかめ            | トマト加工品<br>にんじん<br>ほうれんそう  | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり はくさい                       | 無洗米<br>でん粉 砂糖                                | 揚げ油 米サラダ油<br>白ごま          | 759            | 15.9      | 29.1         | 2.6       |
| 12  | 火 | 五目旨煮丼 牛乳<br>ワンタンスープ<br>果物(みかん)                              | 豚肩肉 いか<br>えび<br>かまぼこ           | 飲用牛乳                      | にんじん<br>チンゲンサイ            | しょうが にんにく<br>たけのこ はくさい<br>きくらげ たまねぎ<br>もやし   | 無洗米 粒麦<br>でん粉 ワンタン                           | 米サラダ油 ごま油                 | 760            | 15.8      | 22.7         | 2.5       |
| 13  | 水 | 麦ご飯 牛乳<br>鶏とたまねぎの卵とじ(高野豆腐入)<br>小松菜とえのきのおかか和え<br>さつま芋と豆豉の味噌汁 | 鶏もも肉 かまぼこ<br>凍り豆腐 卵 糸削り<br>米みそ | 飲用牛乳<br>カットわかめ            | ごまつな<br>にんじん              | たまねぎ 干しいたけ<br>ぶなしめじ グリンピース<br>えのきたけ ねぎ       | 無洗米 粒麦<br>砂糖 でん粉<br>さつまいも 豆豉                 |                           | 725            | 17.3      | 23.3         | 2.9       |
| 14  | 木 | ご飯 牛乳<br>魚のオニオンソースがけ<br>青菜とコーンのソテー<br>かぼちゃのポタージュ            | かつお<br>ベーコン                    | 飲用牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム    | ほうれんそう<br>かぼちゃ パセリ        | にんにく たまねぎ<br>もやし コーン                         | 無洗米<br>でん粉<br>砂糖                             | 揚げ油 米サラダ油<br>バター          | 800            | 16.9      | 30.4         | 2.0       |
| 15  | 金 | ご飯 牛乳<br>豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>五目汁                                 | 豚肩肉<br>米みそ 生揚げ<br>鶏もも肉         | 飲用牛乳                      | にんじん<br>ごまつな              | しょうが キャベツ<br>たまねぎ 干しいたけ<br>ぶなしめじ だいこん        | 無洗米 砂糖<br>でん粉                                | 米サラダ油 ごま油                 | 737            | 15.7      | 29.8         | 2.6       |
| 18  | 月 | えびピラフ 牛乳<br>切干大根とツナのサラダ<br>ポトフ                              | えび ツナ<br>豚肩肉<br>ウィンナー          | 飲用牛乳                      | にんじん<br>ごまつな              | たまねぎ マッシュルーム<br>切干しいたけ にんにく<br>セロリー キャベツ     | 無洗米 粒麦<br>砂糖<br>じゃがいも                        | バター<br>米サラダ油              | 723            | 14.1      | 30.7         | 2.6       |
| 19  | 火 | ご飯 牛乳<br>さばの生煮蒸<br>チンゲン菜のごま和え<br>豚汁                         | さば 豚肩肉<br>米みそ                  | 飲用牛乳                      | チンゲンサイ<br>にんじん            | しょうが もやし<br>ごぼう だいこん<br>ねぎ                   | 無洗米 砂糖<br>じゃがいも                              | すりごま<br>米サラダ油             | 720            | 18.0      | 27.9         | 2.8       |
| 20  | 水 | 中華菜飯 牛乳<br>いかのかりん揚げ<br>糸切りわかめのスープ                           | 豚肩肉<br>いか<br>卵                 | 飲用牛乳<br>くわかめ              | のぎわな・漬物<br>にんじん<br>チンゲンサイ | 干しいたけ たけのこ<br>しょうが たまねぎ                      | 無洗米 粒麦<br>砂糖<br>でん粉                          | ごま油 揚げ油                   | 748            | 16.4      | 28.2         | 2.9       |
| 21  | 木 | カレービーンズトースト 牛乳<br>パザルポテト<br>ミネストローネ                         | 豚ひき肉<br>大豆<br>豚肩肉              | ピザチーズ<br>飲用牛乳             | トマト缶詰<br>パセリ              | たまねぎ にんにく<br>しょうが<br>マッシュルーム<br>キャベツ         | 食パン<br>じゃがいも<br>マカロニ                         | 米サラダ油 揚げ油<br>バター<br>オリーブ油 | 744            | 16.3      | 39.0         | 2.9       |
| 22  | 金 | ひじきご飯 牛乳<br>ししゃもの青のり焼き<br>キャベツのおかか炒め<br>きりたんぼ汁              | 鶏ひき肉<br>油揚げ おかか<br>鶏もも肉        | 芽ひじき<br>飲用牛乳<br>ししゃも あおのり | にんじん<br>ごまつな              | 干しいたけ キャベツ<br>もやしごぼう<br>まいたけ だいこん<br>はくさい ねぎ | 無洗米 粒麦<br>砂糖<br>きりたんぼ                        | 米サラダ油 ごま油                 | 721            | 15.6      | 25.5         | 2.5       |
| 25  | 月 | 高野豆腐の卵とじ丼 牛乳<br>野菜の海苔和え<br>吉野汁                              | 鶏もも肉 凍り豆腐<br>卵                 | 飲用牛乳<br>もみのり              | にんじん                      | たまねぎ 干しいたけ<br>だいこん キャベツ<br>ねぎ                | 無洗米 粒麦 砂糖<br>でん粉 こんにやく<br>さつまいも さといも<br>そうめん | 米サラダ油                     | 746            | 16.5      | 25.8         | 2.5       |
| 26  | 火 | 味噌ラーメン 牛乳<br>大豆入り大学芋  | 米みそ 豚肩肉<br>大豆                  | 飲用牛乳                      | にんじん                      | にんにく しょうが<br>ねぎ たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>スイートコーン  | むし中華めん<br>さつまいも でん粉<br>砂糖 水あめ                | 米サラダ油 ラード<br>揚げ油 黒ごま      | 743            | 14.9      | 24.2         | 2.9       |
| 27  | 水 | 家常豆腐丼 牛乳<br>小松菜ともやしのスープ                                     | 生揚げ 豚肩肉<br>米みそ                 | 飲用牛乳                      | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ごまつな    | しょうが にんにく<br>たけのこ 干しいたけ<br>キャベツ ねぎ<br>もやし    | 無洗米 粒麦<br>砂糖 でん粉<br>はるさめ                     | 米サラダ油 ごま油                 | 723            | 13.7      | 26.0         | 2.8       |
| 28  | 木 | 麦ご飯 牛乳<br>根菜たっぷり厚焼き玉子<br>キャベツの辛子和え<br>じゃが芋と豆腐の味噌汁           | 豚ひき肉<br>卵 木綿豆腐<br>米みそ          | 飲用牛乳                      | にんじん<br>ごまつな              | ごぼう 切干しいたけ<br>ねぎ キャベツ<br>だいこん                | 無洗米 粒麦<br>砂糖<br>じゃがいも                        | 米サラダ油                     | 702            | 16.9      | 27.2         | 2.8       |
| 29  | 金 | ご飯 牛乳<br>芋煮<br>彩りきんぴら                                       | 豚ロース肉<br>生揚げ<br>豚バラ肉           | 飲用牛乳                      | にんじん<br>青ピーマン<br>赤ピーマン    | だいこん しめじ<br>ねぎ ごぼう                           | 無洗米<br>こんにやく<br>さといも 砂糖                      | 米サラダ油 白ごま                 | 730            | 14.1      | 28.4         | 2.1       |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 740             | 15.9             | 28.5             | 2.6          | 355           | 104            | 3.0       | 235              | 0.33           | 0.48           | 17            | 6.8         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

生産地一覧(予定)

- 小松菜 東京・立川産 ○しめじ 長野県 ○人参 北海道 ○玉ねぎ 北海道 ○ねぎ 青森県 ○もやし 栃木県
- ごぼう 群馬県 ○ピーマン 茨城県 ○キャベツ 群馬県 ○にんにく 青森県 ○ねぎ 山形県 ○じゃがいも 北海道
- 生姜 高知県 ○たまご 青森県 ○白菜 長野県 ○大根 北海道 ○里芋 愛媛県 ○チンゲン菜 東京・立川産