

11月給食だより

○今月の給食目標○
感謝して 食べよう!!

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの毎日の食事は、生き物の命や自然の恵み、そして多くの人や物に支えられて成り立っています。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて行い、食べものを大切にしましょう。



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は、「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、下のことに気を付けましょう。








給食が届くまでに、
たくさんの方が
働いてくれています。



平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	803kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	摂取エネルギーの30.0%
6つの基礎食品群	
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

よくかんで 食べよう	おやつは時間や 量を決めて 食べよう	甘い物は とり過ぎないよ うにしよう	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう	食べた後は 歯をみがこう
				

3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
 文化の日 11月8日は「いい歯の日」 です。 8日の献立はカミカミ献 立です。 よくかんで食べてね!  11月8日は いい歯の日	白ごはん 牛乳 肉しゅうまい ビーフン炒め ピーマン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう 炒め油 もずくスープ もずく にんじん 冷凍豆腐 たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒	食パン 牛乳 ビザサンドの具 ウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 オリーブ油 トマトケチャップ こしょう スライスチーズ(個袋) 冬野菜のポトフ 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 ブロッコリー カリフラワー スープストック うすくちしょうゆ こしょう	白ごはん 牛乳 ししゃもフライ 揚げ油 豚肉と高菜の炒め物 豚肉 料理酒 ごま油 にんじん 切干大根 高菜漬け 白いりごま 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ なめこの赤だし なめこ水煮 たまねぎ にんじん 冷凍豆腐 うすくちしょうゆ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒マスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぶん れんこんサラダ れんこん にんじん むぎ枝豆 まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング キャベツと茎わかめのスープ ベーコン キャベツ にんじん 乾燥茎わかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう オリーブ油 白ワイン
10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
白ごはん ジョア(直送) マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 みそ 八丁みそ トウバンジャン コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん 三温糖 ごま油 春巻き はるまき 揚げ油 チンゲンサイのじゃこ炒め チンゲンサイ ちりめんじゃこ エリンギ うすくちしょうゆ 中華スープの素 炒め油 こしょう	白ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールー1 カレールー2 チキンサラダ チキンフレーク水煮 キャベツ 人参 ノンエッグマヨネーズ(調理用)	コッペパン 牛乳 いかのハーブ揚げ いか しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 ミックスハーブ でんぶん 揚げ油 海藻サラダ 海藻ミックス 大根 きゅうり チキンフレーク水煮 和風ドレッシング フォーガー フォー 鶏肉 白ねぎ チンゲンサイ にんじん 液体鶏ガラスープ 鶏ガラスープの素 うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう しょうが	白ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 さんまのでん粉付き 揚げ油 しょうが こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん でんぶん 白菜の塩昆布和え 白菜 にんじん 塩昆布 うすくちしょうゆ 豚汁 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ こんにゃく(短冊) にんじん 大根 ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 すりおろしにんにく オリーブ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト水煮 三温糖 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック 卵サンドの具 スクランブルエッグ たまねぎ こしょう 炒め油 乾燥パセリ ノンエッグマヨネーズ(個袋)

17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
白ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いわしの梅煮 うのはな おから 鶏ひき肉 青ねぎ こんにやく(きざみ) にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし 三輪にゅうめん 三輪そうめん かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん 青ねぎ 奈良のしめじ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	白ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ぎょうざ 揚げ油 ちぐさ和え 小松菜 白菜 にんじん うす揚げ えのきたけ こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 桜井の春雨スープ 桜井のはるさめ 鶏だんご たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ水煮 鶏ガラスープの素 こしょう うすくちしょうゆ	米粉パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ かぼちゃと大和ポークのフライ 揚げ油 ニョッキのクリーム煮 奈良の米粉ニョッキ 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 たまねぎ エリンギ 白いんげんペースト スープストック こしょう 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 奈良の米粉 食塩 カラフルゼリー カットみかんゼリー カットソーダゼリー ナタデココ	白ごはん 牛乳 厚焼きたまご 厚焼たまご 大和まなひの煮びたし 大和まな 白菜 うす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 液体かつおだし かず汁 鶏肉 大根 にんじん 奈良の里いも 奈良のしめじ 青ねぎ 酒かす みそ 白みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソース 鶏肉のでんぷん付き 揚げ油 レモン果汁 三温糖 こいくちしょうゆ 奈良漬け入りポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん 奈良漬け こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 ミネストローネ ウインナー にんじん 大根 たまねぎ むき枝豆 奈良の米粉マカロニ トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 スープストック こしょう 奈良のブルーベリージャム 奈良のブルーベリージャム(個袋)
<p>この週は、奈良県で育った食材や、奈良の工場で作られた食材がたくさん登場します！</p> <p> 鹿マークがついている食材が奈良県産を使う予定だよ！</p> <p> 工場マークがついている食材は奈良県の工場で作られているよ！</p> <p> ひみこちゃんマークがついている食材は桜井市の食材や、桜井市の工場で作られているものだよ！</p>				

24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
勤労感謝の日 振替休日	白ごはん ジョア(直送) さばの香味焼き さば こいくちしょうゆ 料理酒 ゆず果汁 三温糖 米酢 でんぶん 菱わかめの五目炒め煮 乾燥菱わかめ 豚肉 平天 こんにやく(つき) にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 液体こんぶだし 本みりん 炒め油 飛鳥汁 鶏肉 冷凍豆腐 里いも 白菜 大根 にんじん 青ねぎ しょうが みそ 白みそ 調理用牛乳 削り節パック	コッペパン 牛乳 焼きそば 調理やきそば麺 豚肉 ちくわ にんじん 緑豆もやし たまねぎ キャベツ 小松菜 ウスターソース とんかつソース 食塩 こしょう 炒め油 青のり 肉だんご 肉だんごのオニオンソース フルーツ白玉 ミックスフルーツ 白玉だんご	白ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろあんかけ じゃがいも 揚げ油 合いびき肉 にんじん たまねぎ むき枝豆 でんぶん 中ざら糖 炒め油 しょうが 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 野沢菜ちりめん 野沢菜漬け ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 白いりごま りんごヨーグルト(直送) りんごヨーグルト	コッペパン 牛乳 かつおフライ かつおフライ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 キャロットラペ にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ むき枝豆 白いんげんペースト 小麦粉 マーガリン 調理用牛乳 脱脂粉乳 スープストック こしょう 食塩



今月の奈良県産・県内製造

米・米粉パン
かぼちゃと大和ポークのフライ
青ねぎ・厚焼きたまご
奈良の米粉ニョッキ
奈良のブルーベリージャム
奈良の米粉
大和まな・奈良の米粉マカロニ
奈良のしめじ
こまつな・こんにやく(県内製造)

今月の桜井市産・市内製造

三輪そうめん
桜井の春雨
カットみかんゼリー
鶏肉のでんぷん付き

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？地域で生産された農産物(地場産物)を、地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えようと、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



新鮮な旬の食材が食べられる



生産者の顔が見えるので安心感がある



食べ物を大切に心が育つ



輸送距離が短くなり、環境に優しい



地域経済の活性化につながる

私達が食べている和食は、実は世界遺産にも登録されています。

給食では、21日をはじめ、たくさん和食が出ます。和食のよさを知って、食べ継いでいきましょう。



11月24日は和食の日



①季節の食材や新鮮な食材を使い、そのおいしさを生かした味付け

②健康的な食生活を支える、栄養バランスのととのった食事

③自然の美しさや季節を表現している

④お正月や節分など、年中行事と関わった食文化