

今月の食育目標： 食事のあいさつをしっかりとしよう

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品 | | 〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | 〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品 | | 1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) | メモ |
|----|---|----|--------------|------------------------|---------------|---------------------------|--|-------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 1 | 木 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 743kcal 36.4g 19% | 幼稚園なし |
| | | | 筑前煮 | 鶏肉 | | いんげん にんじん | こんにゃく ししいたけ たけのこ ごぼう | 砂糖 | 油 | | |
| | | | 納豆 | 納豆 | | | | | | | |
| | | | キャベツとおろしのみそ汁 | おろし みそ | | | キャベツ えのき 根深ねぎ | | | | |
| | | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 2 | 金 | | わかめご飯 | | 炊き込みわかめ | | | 米 麦 | | 799kcal 29.0g 29% | |
| | | | チキンカツ | 鶏肉 | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | | | 野菜の磯辺和え | | のり | 小松菜 にんじん | キャベツ もやし | | | | |
| | | | けんちん汁 | 豆腐 | | にんじん | ごぼう 大根 ししいたけ 根深ねぎ こんにゃく | じゃがいも | ごま油 | | |
| 5 | 月 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 806kcal 28.2g 29% | |
| | | | マーボー豆腐 | 豚肉 みそ 豆腐 | | | しょうが ししいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | | じゃがいもの中華サラダ | | | にんじん | キャベツ きゅうり | じゃがいも 砂糖 | 油 ごま油 | | |
| | | | りんご | | | | りんご | | | | |
| 6 | 火 | | 中華麺 | | | | | 麺 | | 733kcal 34.1g 25% | |
| | | | みそラーメンスープ | 豚肉 みそ | | | にんにく しょうが たけのこ きくらげ キャベツ もやし 根深ねぎ | | 油 | | |
| | | | キャベツ入り平つくね | 鶏肉 かつお節 | | | キャベツ しょうが にんにく | 砂糖 片栗粉 | | | |
| | | | 海藻サラダ | | わかめ 海藻ミックス | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | 柿 | | | | 柿 | | | | |
| 7 | 水 | | 給食はありません | | | | | | | | |
| 8 | 木 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 796kcal 35.9g 23% | しい菌の日 メニュー |
| | | | さばのみそ煮 | さば みそ | | | しょうが | 砂糖 | | | |
| | | | 干草和え | 油揚げ | | 小松菜 にんじん | しらたき きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | 高野豆腐のスープ | ベーコン 高野豆腐 | | にんじん | しょうが 玉ねぎ キャベツ | | 油 | | |
| 9 | 金 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 758kcal 35.9g 23% | |
| | | | 松風焼き | 鶏肉 みそ 卵 | 青のり | | しょうが 玉ねぎ | 砂糖 パン粉 | ごま | | |
| | | | 野菜のおかか和え | かつお節 | | にんじん | もやし キャベツ | | | | |
| 12 | 月 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 720kcal 32.5g 25% | パースティ 給食 |
| | | | ビビンバの具 | 豚肉 | | にんじん ほうれん草 | にんにく しょうが たけのこ もやし ぜんまい | 砂糖 | 油 ごま油 | | |
| | | | ワンタンスープ | 鶏肉 | | にんじん たら | 玉ねぎ キャベツ | ワンタンの皮 | 油 | | |
| 13 | 火 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 805kcal 30.1g 25% | |
| | | | チキンカレー | 鶏肉 | | にんじん | にんにく しょうが 玉ねぎ | じゃがいも | 油 カレールウ | | |
| | | | ごぼうサラダ | ハム | | にんじん | ごぼう 枝豆 | 砂糖 | マヨドレ | | |
| 15 | 木 | | 食パン | | | | | パン | | 731kcal 31.3g 35% | |
| | | | いちごジャム | | | | いちご(加熱済) | 砂糖 | | | |
| | | | マカロニグラタン | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | パセリ | 玉ねぎ マッシュルーム | マカロニ 小麦粉 | 油 バター 生クリーム | | |
| 16 | 金 | | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 831kcal 29.8g 19% | 南小なし |
| | | | 八宝菜 | 豚肉 うすらの卵 | | にんじん | にんにく しょうが ししいたけ 玉ねぎ たけのこ ヤングコーン 白菜 | 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | | 大学芋 | | | | | さつまいも 砂糖 | 油 ごま | | |
| | | | 野菜のナムル | ハム | | にんじん 小松菜 | きゅうり キャベツ | | ごま | | |

献立表は、裏面に続きます。



| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品 | | 〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | 〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品 | | 1人1日-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) | メモ |
|----|---|----|---------------|---------------------------|-------|---------------------------|------------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|--------------|
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 19 | 月 | 🥛 | 平うどん | | | | | うどん | | 847kcal 32.6g 24% | |
| | | | カレーうどんつけ汁 | 鶏肉 | | にんじん | 玉ねぎ 根深ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 カレールウ | | |
| | | | キャベツのごま酢和え | | | 小松菜 | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま | | |
| | | | キャロット蒸しパン | 卵 | ヨーグルト | | にんじん レモン果汁 | 砂糖 ホットケーキミックス | 油 | | |
| 20 | 火 | 🥛 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 719kcal 31.1g 26% | 市内統一メニュー |
| | | | 鮭のマヨドレ焼き | 鮭 | | 赤ピーマン パセリ | 玉ねぎ エリンギ しいたけ | パン粉 | マヨドレ | | |
| | | | 野菜のカレーソテー | | | にんじん 小松菜 | キャベツ | じゃがいも | 油 | | |
| | | | 大根スープ | ベーコン | | にんじん | にんにく 大根 白菜 | | 油 | | |
| | | | ヨーグルト(鉄分強化) | | ヨーグルト | | ブルーベリー果汁 | | | | |
| 21 | 水 | 🥛 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 802kcal 32.9g 26% | 和食の日 |
| | | | 鯖の揚げ出し | さわら | | | しょうが | 片栗粉 米粉 砂糖 | 油 | | |
| | | | 千草和え | 油揚げ | | 小松菜 にんじん | しらたき きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | 豆腐とわかめのすまし汁 | 豆腐 | わかめ | | えのき 根深ねぎ | | | | |
| | | | りんご | | | | りんご | | | | |
| 22 | 木 | 🥛 | ピザトースト | ハム | チーズ | トマト缶 青ピーマン | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム | パン 砂糖 | バター 油 | 829kcal 39.9g 40% | 南小なし 北小なし |
| | | | 大豆サラダ | 大豆 | | にんじん | キャベツ | 砂糖 | | | |
| | | | 飛鳥チャウダー | ベーコン 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 みそ 豆乳 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ | 小麦粉 | バター 油 | | |
| 23 | 金 | | 勤労感謝の日 | | | | | | | | |
| 26 | 月 | 🥛 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 767kcal 29.5g 33% | |
| | | | 鶏肉のねぎ塩だれ | 鶏肉 | | | にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ レモン果汁 | 小麦粉 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | | わかめのレモン和え | | わかめ | ほうれん草 | もやし レモン果汁 | | | | |
| | | | 大根と油揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ | | | 大根 白菜 | | | | |
| 27 | 火 | 🥛 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 905kcal 31.6g 32% | 幼稚園なし |
| | | | さんまのかば焼き | さんま | | | しょうが | 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 油 | | |
| | | | 根菜のごまマヨドレ和え | ツナ みそ | | | ごぼう れんこん 大根 | | ごま ごま油 マヨドレ | | |
| | | | 白菜とほうれん草のみそ汁 | みそ | | ほうれん草 | 白菜 えのき 根深ねぎ | | | | |
| | | | バナナ | | | | バナナ | | | | |
| 28 | 水 | 🥛 | 玄米パン | | | | | パン 玄米チップ | | 811kcal 32.7g 36% | |
| | | | 白身魚の香味フライ | ホキ | | パセリ | | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | | | さつまいものココロサラダ | ハム | | 赤ピーマン | キャベツ | さつまいも 砂糖 | 油 | | |
| | | | トマトと卵のスープ | 卵 | | トマト(※加熱済) チンゲン菜 | 玉ねぎ | 片栗粉 | 油 | | |
| 29 | 木 | 🥛 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 768kcal 37.0g 23% | |
| | | | 和風ハンバーグ | 豚肉 かつお節 | 牛乳 | | レモン果汁 大根 玉ねぎ | パン粉 砂糖 | 油 | | |
| | | | れんこんサラダ | ハム みそ | | にんじん | れんこん きゅうり | 砂糖 | マヨドレ | | |
| | | | 豆腐とチンゲン菜のすまし汁 | 豆腐 | | チンゲン菜 | 玉ねぎ | | | | |
| 30 | 金 | 🥛 | さくらご飯 | | | | | 米 麦 | | 681kcal 27.9g 22% | 中学校なし |
| | | | 五色卵 | 卵 かまぼこ | | にんじん | たけのこ しいたけ 枝豆 | 砂糖 片栗粉 | 油 | | |
| | | | 野菜のおかか和え | かつお節 | | にんじん | もやし キャベツ | | | | |
| | | | 白菜とわかめのみそ汁 | みそ | わかめ | | 白菜 えのき 根深ねぎ | | | | |

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより

和食について考えよう

和食が、ユネスコ無形文化遺産に平成25年12月に登録されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日を、いい日本食の語呂合わせから、和食の日としています。和食のもつ素晴らしい魅力について記載しました。ぜひ、ご家庭でも和食を大切にしてください。

和食の魅力

① 季節感を大切にしている

日本は南北に長く、周囲を海に囲まれていたり、国土の75%が山地であったり、海・山・里と多様な自然が広がっていて、新鮮な食材が手に入りやすい環境にあります。

② 素材の味を引き出している

和食は、素材の味をいかに引き出すかに重きをおいて作っています。

③ 栄養バランスがよい

多くの食品をとることができやすいので、栄養バランスが整いやすいです。油っぽい料理が少ないので、日本人の長寿や肥満防止につながっています。

④ 盛り付けが美しい

自然の美しさや四季の移ろいを盛り付けで表現することがあります。季節の花や葉を飾ったり、季節に合った器を選んだりすることで、食事から四季を感じ取ることができます。