



今月の給食目標

よくかんで味わって食べよう  
和食の良さを知ろう

除去食提供のある日は、カレンダーに  
卵 乳 小麦 えびのマークがついています。

毎月19日は食育の日

★クラス1本/▲少なめのごはん

△ 白玉もちはのどにつめないよう気をつけましょう

11月8日は  
いい歯の日

<p>2日(月)</p> <p>平天とキャベツの煮びたし わかめの佃煮 鶏肉とじゃがいものみそ焼き</p> <p>ごはん 根菜汁</p>	<p>3日(火)</p> <p>文化の日</p>	<p>4日(水)</p> <p>ツナとカリフラワーのオープン焼き 型抜きチーズ 煮込みミートボール</p> <p>さつまいもパン コンソメスープ</p>	<p>5日(木)</p> <p>茎わかめの炒め物 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p>	<p>6日(金)</p> <p>大豆とひじきの炒め煮 小魚の佃煮 たこのから揚げ</p> <p>玄米ごはん 豚汁</p>
<p>9日(月)▲</p> <p>もやしナムル 鶏肉のから揚げ(2個) 揚げそば</p> <p>減量ごはん 皿うどんのあん</p>	<p>10日(火)</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ 木の葉型さつま揚げ(2個)</p> <p>ごはん すき焼き風煮</p>	<p>11日(水)</p> <p>ブロッコリーのサラダ ホキのパジル風味焼き</p> <p>米粉パン 白菓のクリーム煮(乳)</p>	<p>12日(木)</p> <p>チンジャオロース いかの照り焼き(2切)</p> <p>ごはん 大根スープ</p>	<p>13日(金)</p> <p>豚肉と野菜のしょうが炒め ししゃもポテトフライ</p> <p>ごはん さつま汁</p>
<p>16日(月)★たまねぎドレッシング</p> <p>こまつなサラダ えびフライ</p> <p>ごはん カレーライス風</p>	<p>17日(火)</p> <p>のりの佃煮 きんぴらごぼう 鯖の西京焼き</p> <p>ごはん かきたま汁(卵)</p>	<p>18日(水)</p> <p>みかん 三色リテー コロケ</p> <p>黒糖パン 冬野菜のミネストローネ</p>	<p>19日(木)★優秀賞★</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物 豚バラ大根</p> <p>枝豆とじゃこの炊き込みごはん 野菜たっぷりバターみそ汁(乳)</p>	<p>20日(金)</p> <p>春雨サラダ にらまんじゅう(2個)</p> <p>ごはん ビビンバの具</p>
<p>23日(月)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日(火) 和食の日</p> <p>大和煮 さばのみそ煮</p> <p>ごはん のっぺい汁(△)</p>	<p>25日(水)★ケチャップ</p> <p>リーゼッツとキャベツのリテー 飲むヨーグルト</p> <p>アップルパン ピンズスティュー</p>	<p>26日(木)★フレンチドレッシング</p> <p>キャベツとコーンのサラダ ハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>ごはん 白菜スープ</p>	<p>27日(金)</p> <p>干切大根と小松菜のサラダ かわはぎのから揚げ</p> <p>ごはん ちゃんこ鍋</p>
<p>30日(月)</p> <p>野菜のごま炒め ほっけのみりん干し</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>11月8日はいい歯の日</p> <p>「骨貯金」のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①栄養バランスの取れた食事</li> <li>②カルシウムをしっかりとる</li> <li>③適度に運動する</li> </ol>			

給食で食べたいメニューを考えよう!

★優秀賞★

19日の献立 葛城中学校3年生が考えた『THE 和食のほっこりご飯』  
枝豆とじゃこの炊き込みごはん、豚バラ大根、きゅうりとわかめの酢の物、野菜たっぷりバターみそ汁  
工夫したポイント：  
食べる度にほっこりとしたあたたかい気持ちになるような献立にしました。  
味にあきないようにしています。みそ汁にバターが入っているのがポイントです。

11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、みよりの秋の日であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の日付を「11(いい)24(日本食)の日」とかけ、(一社)和食文化国民会議により制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ、四季の移り変わりなど自然の美を食事の場で表現し、年中行事や人生の節目の儀礼とも密接な結びついた、世界に誇るべき食文化です。

カルシウムの多い食品

<p>ヨーグルト 1個(100g) 120mg</p>	<p>牛乳 1コップ(200g) 220mg</p>	<p>プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg</p>	<p>しらす干し 大さじ2(10g) 52mg</p>	<p>納豆 1パック(50g) 45mg</p>	<p>小松菜 1/4束(70g) 120mg</p>	<p>木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg</p>	<p>ひじき 大さじ1(5g) 50mg</p>
-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より)