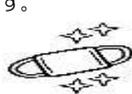




11月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー(Kcal)	
								たんぱく質(g)	
1	火	チキンライスのクリームソースかけ		バリバリサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳 生クリーム、ひよこ豆 たまご	米、麦、小麦粉、バター 砂糖、しゅうまいの皮、油	トマト、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン	954	23.7
2	水	ピラフ		★選べる一品 (チキンorフィッシュ) コンソメスープ お菓子な目玉焼き	牛乳、ハム、ベーコン、寒天 調理用牛乳、メルルーサ、鶏肉	米、麦、油、バター じゃが芋、砂糖、小麦粉 でんぷん	にんじん、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、とうもろこし しょうが、きゃべつ、セロリー 桃、りんご、にんにく	808	27.8
4	金	五目タンメン		豆腐団子のあんかけ 果物	牛乳、豚肉、えび、いか うずら卵、なると、豆腐 鶏肉、ちりめんじゃこ	中華めん、ごま、油 でんぷん、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 白菜、筍、きくらげ、長ねぎ、果 物	788	33.1
5	土	給食はありません。(お弁当を持ってきてください)							
7	月	ぶどうパン		サクサクみのむし揚げ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳 生クリーム	パン、じゃが芋、でんぷん 小麦粉、油、砂糖、バター	キャベツ、にんじん、ブロッコ リー、きゅうり、かぼちゃ、玉ね ぎ、セロリー	802	30.4
8	火	こしひかりのごはん 元気味噌		いかの天ぷら 切り干し大根の煮つけ きんぴら汁	牛乳、味噌、いか さつま揚げ、豚肉	米、ごま、砂糖、小麦粉 油、こんにゃく	にんじん、ピーマン、長ねぎ、椎 茸、しょうが、切干大根、ごぼう	794	35.1
9	水	給食はありません。(午前授業)							
10	木	里芋ごはん		鯉のアーモンドがらめ ひじき和え むらくも汁	牛乳、鯉、ひじき 鶏肉、豆腐、たまご	米、もち米、里芋、砂糖 でんぷん、アーモンド、油	にんじん、しょうが、小松菜 大根、玉ねぎ、長ねぎ	850	42.0
11	金	ドライカレー		りんごのサラダ マセドアンスープ	牛乳、豚肉、チーズ ウインナー	米、麦、油、バター 小麦粉、砂糖、じゃが芋	しょうが、にんにく、にんじん、 ごぼう、玉ねぎ、黄パプリカ、し めじ、セロリー、りんご、キャベ ツ、きゅうり、小松菜	849	29.0
14	月	肉味噌うどん		梅ドレッシングサラダ 磯ビーンズ	牛乳、豚肉、味噌 大豆、のり	うどん、砂糖、油 でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、 筍、長ねぎ、しいたけ、キャベ ツ、大根、きゅうり、梅	818	37.6
15	火	ばら寿司		肉じゃが 小倉抹茶ミルクゼリー	牛乳、油揚げ、えび たまご、のり、豚肉 アガー、調理用牛乳、小豆	米、麦、砂糖 ごま、油 じゃが芋、しらたき	にんじん、ごぼう、筍、椎茸、か んぴょう、さやえんどう、玉ねぎ	827	28.3
16	水	給食はありません。(期末考査)							
17	木	給食はありません。(期末考査)							
18	金	ピザトースト		ポトフ 果物	牛乳、ハム、チーズ ベーコン、豚肉	パン、じゃが芋、油	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルー ム、にんじん、かぶ、キャベツ、 セロリー、果物	785	35.7
21	月	くるみとひじきの ごはん		鯖の更紗揚げ ごま酢和え 呉汁 果物	牛乳、油揚げ、ひじき 鯖、大豆、豆腐、味噌	米、もち米、くるみ 油、砂糖、でん粉 ごま、こんにゃく	にんじん、椎茸、しょうが、大 根、もやし、きゅうり、ごぼう、 しめじ、長ねぎ、果物	951	40.1
22	火	ピピンバチャーハン		韓国風なます トックスープ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉	米、麦、砂糖 油、ごま、トック	しょうが、にんにく、ほうれん 草、大豆もやし、大根、にんじ ん、白菜、長ねぎ	730	29.3
24	木	レモンシュガートースト	シ ョ ア	白菜のスープ煮 果物	乳酸飲料、フランクフルト 豚肉	パン、マーガリン、砂糖 じゃが芋、油	レモン、白菜、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、果物	753	22.0
25	金	茶飯		おでん お浸し 果物	牛乳、つみれ、ちくわ 揚げボール、がんもどき うずら卵、昆布、かつお	米、麦、ごま、ちくわぶ こんにゃく、砂糖	大根、にんじん、白菜、小松菜、 果物	822	36.6
28	月	麦ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 さつま汁	牛乳、鮭、味噌、豚肉 昆布、大豆、さつま揚げ	米、麦、砂糖、バター 油、こんにゃく さつま芋	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にん じん、ピーマン、しょうが、ごぼ う、大根、長ねぎ	786	37.1
29	火	木の実トースト		ツナサラダ ミルファンティ 果物	牛乳、ベーコン、たまご チーズ、ツナ	パン、くるみ、アーモンド ごま、マーガリン、砂糖 パン粉、油	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、水菜、果物	841	28.4
30	水	ゆかりちりめんごはん		豆腐カツ 土佐和え 豚汁	牛乳、ちりめんじゃこ わかめ、かつお、豚肉 豆腐、油揚げ、味噌	米、麦、ごま、パン粉 油、里芋、こんにゃく	白菜、ほうれん草、にんじん、大 根、ごぼう、長ねぎ	884	34.8

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましよう。
- ※ 11月2日水曜日はセレクト給食です。

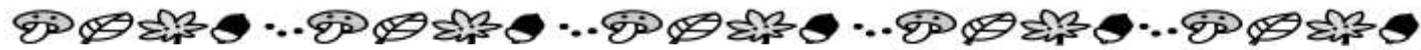


スポーツの秋。

28年3学期 学校給食・家庭弁当選択申込書の提出期限
11月7日(月)
期限厳守をお願いします。
家庭弁当を選択された方も含め、
全生徒1人1枚、提出をお願いします。



11月給食だまり



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ましたので、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



**おうちの方にも
感謝の気持ちを伝えましょう**

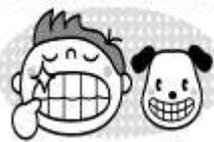


しょう。
さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。

食べ物の命にも感謝!

よくかんで食べていますか?



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。ひばりが丘中学校の給食にできる牛乳を意識して飲みたいですね。



日本人の伝統的な食文化

「和食」を見直そう!

11月24日は「和食」の日。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、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。



「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

<p>カルシウムの多い食べ物</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>小魚</p> <p>干しエビ</p>	<p>ビタミンDの多い食べ物</p> <p>魚介類 (けい・サマ、カレイなど)</p> <p>乾燥くらげ</p> <p>干しいたけ</p>
---	--

落花生



ピーナッツや南豆とも呼ばれる落花生。「落花生」の名は、花が咲いた後、土に落ちて実になることからつきました。実際には、しおれた花の殻元から「子葉柄」というものが伸びて土の中にもぐり込み、その先に豆が育ちます。

世界では、中国やインド、アメリカなどで多く生産されており、

蛋白質が多いので主に油の原料にされています。アメリカではペーストにした「ピーナッツバター」が人気です。日本には江戸時代に中国から伝わりましたが、栽培が始まったのは明治時代以降です。現在、千葉県が最大の産地で、いり豆やバターピーナッツにするほか、菓子や化粧品などにも加工されています。磨いたての落花生を塩ゆでにした「ゆで落花生」は産地ならではの味です。



全国落花生協会が1985年に制定

「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 一だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 一噌や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくり出します。



保存食として生み出された「発酵食品」 微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



《10月給食食材の主な産地》

北海道	玉ねぎ、にんじん、大根	埼玉	さといも	愛媛	みかん
青森	にんにく、長ねぎ、りんご	茨城	はす、にら、チンゲン菜、水菜	高知	しょうが
岩手	しいたけ、長ねぎ	千葉	さつまいも	ノルウェー	ししゃも、さば
群馬	きゃべつ、きゅうり、ほうれん草、長ねぎ、ごぼう	東京	小松菜	西東京市	
栃木	もやし	長野	白菜、しめじ、えのきだけ、セロリ、ブロッコリー	兵庫	ちりめんじゃこ
新潟	米	静岡	まいたけ	千葉、群馬、北海道	牛乳