

11月1日(水)の給食

770 kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|-------------|--|
| ごはん | 米 |
| 肉団子の うま煮 | 豚ミンチ 塩・こしょう 酒 おろししょうが 白菜 にんじん しいたけ うずらの卵 しらたき ごま油 鶏ガラスープ 酒 薄口しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉・水 |
| ピーナッツ 和え | 小松菜 もやし 赤パプリカ ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖 |
| 塩昆布和え | キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ |
| マンゴー プリン | マンゴージュース 牛乳 アガー 砂糖 |



しいたけ



豆知識

しいたけは「レシタニン」という体の免疫力を高めしてくれる成分が含まれているほか「エリタデニン」という血液中の悪玉コレステロール値を下げる成分を含んでいます。

しいたけ

1枚 4kcal 炭水化物 3mg
脂質 4.9g



11月2日(木)の給食

756kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|--------------|---|
| タコライス風 | 米 豚ミンチ 玉ねぎ オリーブオイル トマト缶 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう キャベツ |
| かぼちやの サラダ | かぼちや きゅうり にんじん ダイスカットチーズ マヨネーズ 塩・こしょう |
| 青梗菜の 和え物 | 青梗菜 もやし ツナ ごま油 めんつゆ(2倍) |
| コンソメ スープ | 玉ねぎ じゃがいも ベーコン コンソメスープ 塩・こしょう |
| ミックスかん | フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水 |



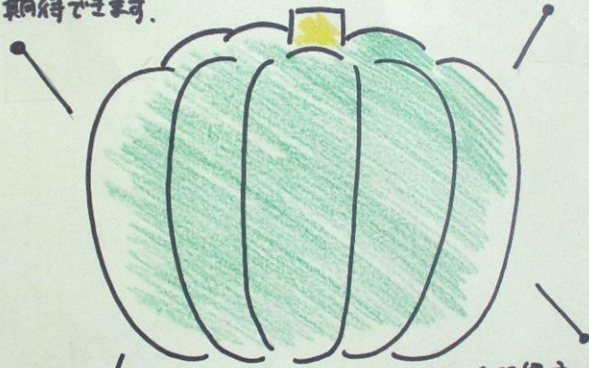
かぼちや

むくみの解消に！カリウム

カリウムは体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果があり、高血圧予防に効果が期待できます。

血行を改善する！ビタミンE

強い抗酸化作用を持ち、体ストレスから守り、老化を抑制する効果があります。



生活習慣病の予防にも！ β-カロテン

β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換され、ビタミンAは目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンで、紫外線のダメージも回復する効果や免疫力を高める効果があります。

美肌を作る！ビタミンC

ビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。また、皮膚のニオイを防ぎ、傷や炎症の治りをよくなる効果があります。

11月6日(月)の給食

721 kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|----------|---|
| ごはん | 米 |
| 鶏チリ | 鶏もも肉 片栗粉 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ ケチャップ 濃口しょうゆ 酒 砂糖 豆板醤 |
| 春雨サラダ | 春雨 きゅうり にんじん 中華ドレッシング |
| ごま和え | 小松菜 白菜 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 すりごま |
| 中華スープ | きくらげ もやし ニラ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩 |
| カフェオレゼリー | カフェオレ アガー 砂糖 水 |



しょうが

しょうがの香味と香り成分は、防腐剤
強中剤などの効果があり、熱を冷まし
食欲を促し、消化を高め、咳、
車酔い、マタの痛みにも効くと
考えられており、漢方では、しょうが
を健胃、嘔吐、咳、などの症状
に用いているそうです。

11月7日(火)の給食

821Kcal

献立

| 献立 | 材料 |
|------------|--|
| ごはん | 米 |
| 和風きのこハンバーグ | 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 牛乳・パン粉 ナツメグ 塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉・水 えのき しめじ |
| (ソース) | |
| じゃがいもの醤油炒め | じゃがいも ピーマン ベーコン 油 薄口しょうゆ コンソメ顆粒 |
| ツナポン和え | きゅうり もやし にんじん ツナ ポン酢 砂糖 |
| コンソメスープ | 白菜 玉ねぎ コーン コンソメスープ 塩・こしょう パセリ |
| オレンジかん | オレンジジュース 寒天 砂糖 水 |



じゃがいも

じゃがいもとはナス科ナス属の多年草の植物。南アメリカのアンデス山脈原産。世界中で栽培され、ジャガイモがたく蓄えられる地下茎が芋の一種として食用される。揚げたり、蒸したり、焼いたりなど様々な調理法が必要がある。

じゃがいもに含まれる栄養素
・ビタミンB1、ナイアシン、ビタミンC
・カリウムが含まれており、胃の健康を守る効果と筋肉の働きが、高血圧のコントロールなど、身体への効果も高いところがある。

じゃがいもの芽の毒素
・ソラニンやチャコニンと呼ばれ、天然毒素の一種で、じゃがいもの緑色や芽の部分に含まれている。
・多く含んでしまった場合は、嘔吐や胃下痢などを起こしてしまいます。

11月8日(水)の給食



902kcal

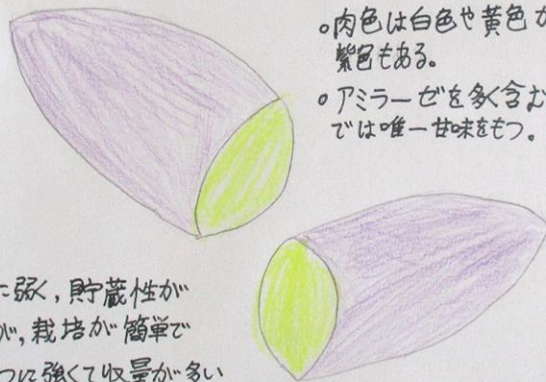
献立

| 献立 | 材料 |
|------------|---|
| ひじきの炊き込みご飯 | 米 鶏もも肉 ひじき 油揚げ にんじん さやいんげん 和風だし 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ |
| しょうが炒め | 豚もも肉 玉ねぎ 赤パプリカ 油 しょうが(生) 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ |
| さつまいもサラダ | さつまいも ロースハム 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう |
| 和風スープ | 長ねぎ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩 ごま |
| フルーツミックス | パイナップル みかん 黄桃 |



さつまいも

- さつまいもは、ヒルガオ科サツマイモ属の多年生植物。あるいは、その食用部分である塊根。
- 別名で、甘藷、唐芋ともよばれている。
- 中南米の原産で、ヨーロッパ、中国、日本へと伝わってきて各地で栽培されている。
- ※徳島県鳴門市では、全国でも有名な鳴門金時が栽培されている。



- 肉色は白色や黄色が一般的だが、紫色もある。
- アミラーゼを多く含むため、いも類の中では唯一甘味をもつ。

- 寒さに強く、貯蔵性が悪いが、栽培が簡単で干ばつに強くて収量が多いため、救荒作物として利用された。

栄養成分：でん粉、ビタミンB₁、ビタミンC、食物繊維が豊富!



11月9日(木) の給食

737kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|-----------------|--|
| ごはん | 米 |
| メルルーサの すだち風味 | メルルーサ 酒 塩・こしょう 片栗粉 油 薄口しょうゆ 砂糖 すだち果汁 たかのつめ |
| キャベツの おかか和え | キャベツ しめじ もやし かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖 |
| 高野豆腐の 煮物 | 高野豆腐 にんじん こんにゃく 砂糖 薄口しょうゆ 酒 だし汁 |
| 白玉汁 | 白玉 大根 青ネギ 和風だし 白味噌 |
| ぶどうゼリー | ぶどうジュース アガー 砂糖 水 |



メルルーサとは？



メルルーサ科の海水魚で、体長1mを
超す大型のものもいます。
口が大きく、ひげがないのが特徴。
世界に1属13種あるといわれ、主として、
東太平洋や大西洋、地中海、ニュージーランド沖の
水深100 - 1,000mに生息。

11月10日(金)の給食

742 kcal 

献立

| 献立 | 材料 |
|---------------|--|
| ごはん | 米 |
| 豚の甘辛炒め | 豚もも肉 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 塩・こしょう |
| きゅうりとわかめの酢の物 | きゅうり かにかま わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖 |
| 小松菜とれんこんのおひたし | 小松菜 れんこん にんじん えのき 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖 |
| 野菜スープ | キャベツ トマト 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう |
| パインゼリー | パインジュース アガー 砂糖 水 |



れんこんについて

〇レニンゴンの栄養

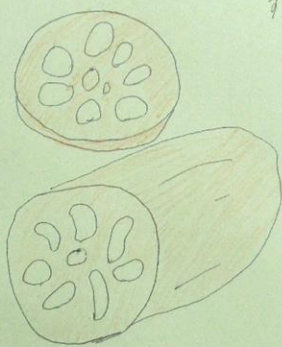
コラーゲン合成に欠かせない
ビタミンCが豊富。皮膚の新陳
代謝を活性化し、シミや肌
荒れの防止に役立ちます。

〇れんこんの選び方

表面に傷や色むらがなく、
ぷくらとした重みのあるものを
選ぶといい。
カットされたものは、穴の
中が黒くびっぴりしているのを
避ける。

〇れんこんに穴がある理由

1. 呼吸するため
2. 浮袋の役割
3. 吸収した水をろ過するため



〇おせち料理のれんこん

99%の穴があいてか
り、先が見通せるため
「将来の見通しが良く
なるように」という願
いが込められ、古く
から縁起の良い取
材とされています。

〇れんこん(100g)あたり4の栄養(四)

- エネルギー 66 kcal
- 炭水化物 15.5g
- 脂肪 0.1g
- たんぱく質 1.9g

淡白に見える目からは想像が
できないほど、栄養の宝庫で、
ビタミンCや食物繊維が
豊富です。

〇れんこんの保存方法

カットされたものは、ラップで
しっかり包み、野菜室に保存。
土着節がついているものは、
ぬらしてキッチンペーパーに
包み、ビニール袋に入れて野
菜室で保存しましょう。

11月13日(月)の給食

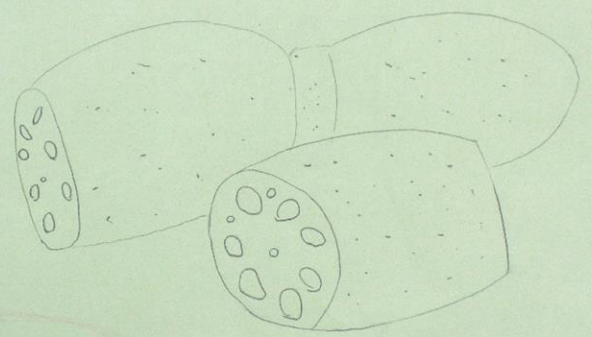
988 kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|----------|---|
| ごはん | 米 |
| クリスピーチキン | 鶏もも肉 塩・こしょう マヨネーズ ユーンフレーク パン粉 粉チーズ |
| キムチ和え | 白菜 もやし キムチ キムチの素 濃口しょうゆ |
| きんぴらごぼう | れんこん ごぼう にんじん こんにやく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん たかのつめ |
| コンソメスープ | キャベツ 大根 ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう |
| プリン | プリンミックス 湯 牛乳 カラメルソース |

元気をくれるれんこんの栄養素



～栄養素とその効果～
VC・食物繊維 カリウム
タンニンが豊富

～どのような植物か～
スイレン科ハス属で99年生の
永生植物です。

～豆知識～
れんこんは穴がたくさん空いている
ことから先が見通せるほどの意味を
持ち縁起の良い食べ物である。

～旬～
10～2月の終わり頃

11月14日(火)の給食

902 kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|---------------|---|
| ごはん | 米 |
| ミートローフ | 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん グリーンピース 塩・こしょう パン粉・牛乳 ナツメグ 水 ケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ 砂糖 |
| アーモンド 和え | キャベツ もやし 小松菜 アーモンド 薄口しょうゆ 砂糖 |
| スパゲッティ サラダ | ハーフスパゲッティ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう |
| コーンスープ | コーン コンソメスープ 牛乳 生クリーム コーンクリーム 塩・こしょう パセリ |
| マスケットかん | マスケットジュース 寒天 砂糖 水 |



パセリ

セリ目セリ科オランダセリ属
パセリはセリ科の1種の二年草。野菜として食用にされる。和名はオランダセリ、フランス言語ではペルシと言われる。品種改良によって葉が糸宿れているものがよく使われ、カリパセリ、またはモスカル種とも呼ばれる。イタリアンパセリとは同属別種。原産地はサルディニア島と言われているが不明。草丈は30~60cm。薬効があり消化不良や食欲不振の促進胃や、病後の疲労回復、貧血、生理不順などに生の葉や青汁を飲むと効果があるといわれている。ただし過剰に摂取したりすることは危険とされている。

明日から食物科全国大会準備・大会本番の為、給食はお休みです。次回は20日(月)です！

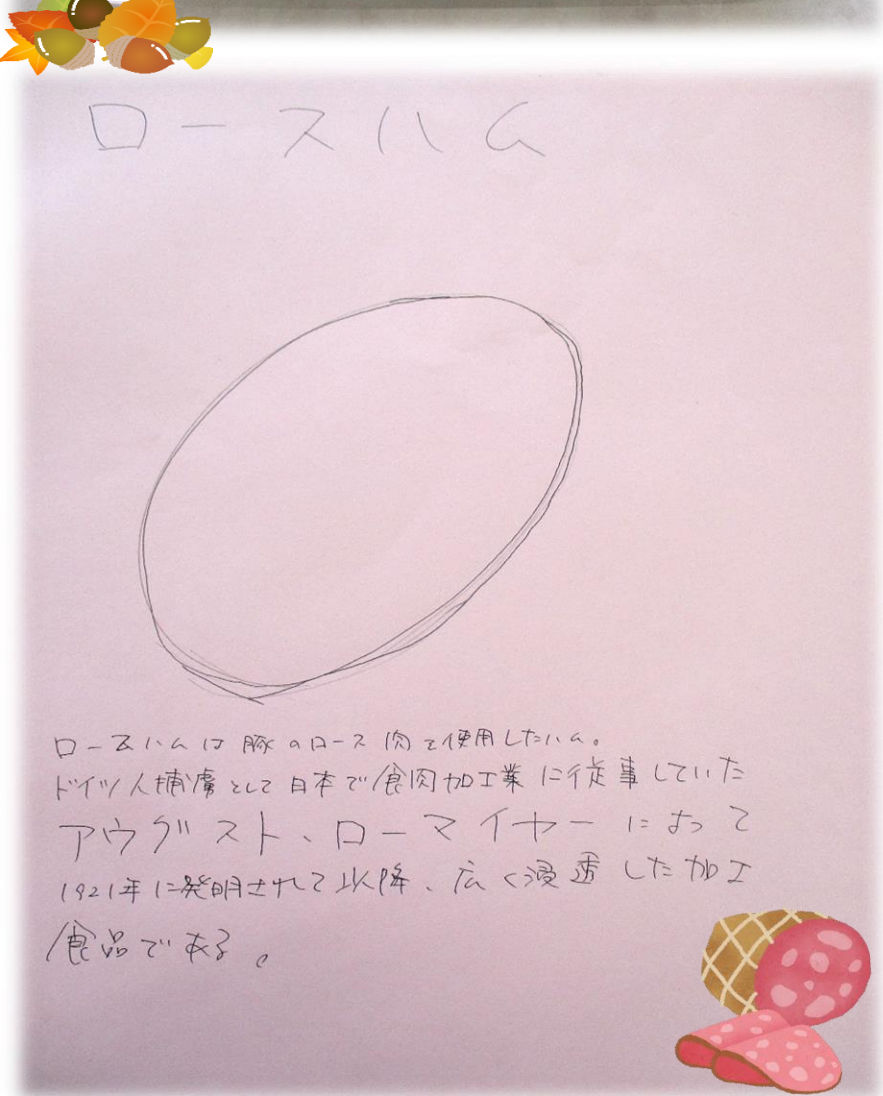


11月20日(月)の給食

811kcal

献立

| 献立 | 材料 |
|-----------|--|
| さつまいもごはん | 米 さつまいも 酒・みりん 塩 黒ごま |
| 豚の甘酢炒め | 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ 油 酢・砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん |
| 彩りナムル | もやし にんじん ニラ ロースハム ごま油 薄口しょうゆ みりん風調味料 塩・こしょう |
| ほうれん草の和え物 | ほうれん草 白菜 えのき かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖 |
| かき玉汁 | わかめ たまご 和風だし 薄口しょうゆ 塩 |
| りんごゼリー | りんごジュース アガー 砂糖 水 |



11月21日(火)の給食

769kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|-----------|---|
| ごはん | 米 |
| 豚と小松菜の卵炒め | 豚もも肉 小松菜 卵 ごま油 おろしにんにく 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ 塩・こしょう |
| ひじきサラダ | れんこん ブロッコリー 枝豆 ひじき マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま |
| お野菜のおひたし | もやし 白菜 にんじん 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ |
| みそ汁 | 木綿豆腐 大根 青ネギ 和風だし みそ |
| ヨーグルトかん | 飲むヨーグルト 黄桃 寒天 砂糖 水 |



ヨーグルトについて

ヨーグルトとは、乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させる作る発酵食品のひとつ。

MILK 原乳 + 乳酸菌 ↓ ヨーグルト

ヨーグルトの種類

- ・プレーンヨーグルト
シンプルヨーグルト。砂糖や甘味料の一切が入っていない。
- ・ストロベリーヨーグルト
糖質を減らして加える国産ヨーグルト。果汁、甘味料を加えている。
- ・リコッタヨーグルト
加えるのはリコッタヨーグルト。発酵に果汁、果実を加える。
- ・ブルーベリーヨーグルト
かき氷にそのままヨーグルト。甘味料も果汁も加えず飲みやすい。
- ・70-2%ヨーグルト
70-2%のヨーグルトに果実を加えたヨーグルト。



明日は3年生遠足のため給食はお休みです



11月24日(金)の給食

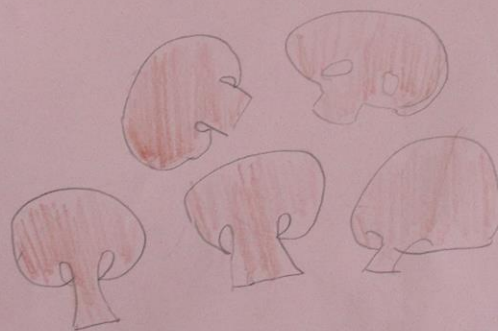
850kcal 

献立

| 献立 | 材料 |
|------------------------|---|
| ごはん 鶏の クリーム煮 | 米 鶏もも肉 片栗粉 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース 油 有塩バター 薄力粉 コンソメスープ 牛乳 |
| キャベツの さっぱり和え | キャベツ きゅうり 酢 砂糖 薄口しょうゆ |
| 切り干し 大根の煮物 | 切り干し大根 にんじん 油揚げ さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖 |
| じゃがいもと ベーコンの スープ | じゃがいも ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ |
| コーヒーゼリー | コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム |



マッシュルーム



マッシュルームは100gで11kcalというとても低カロリーな食品ですが驚くほどたくさんの栄養素が詰まっています!!
ビタミンB₂、B₆などのビタミンB群羊に加え、パントテン酸やナイアシンというエネルギー代謝に関わる栄養が十分に含まれており、お月几の言周子を整えるのに最適です。



11月27日(月)の給食

908kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|--------------------------|--|
| ごはん | 米 |
| 豚バラ大根 | 豚バラ肉 大根 さやいんげん ごま油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖 |
| 塩昆布和え | きゅうり 白菜 もやし 塩昆布 薄口しょうゆ |
| ブロッコリーと キャベツの ごま和え | ブロッコリー キャベツ にんじん すりごま 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 |
| なめこの みそ汁 | なめこ 木綿豆腐 青ネギ 和風だし みそ |
| マンゴゼリー | マンゴージュース アガー 砂糖 水 |



なめこ

100g / 15 kcal

栄養

・なめこには食物繊維が多く含まれています。
食物繊維は胃や腸の中で水分を吸い込んで大きく膨らむため、腹持ちがよくなります。また脂肪を燃焼し、糖質の代謝をアップするビタミンB群も豊富です。

なめこのメリット

- ・血圧の上昇を防ぐ...塩分のとり過ぎが原因となる高血圧の予防
- ・むくみを軽減する...余分なナトリウムを汗や尿とともに体外に排出
- ・免疫機能が向上する...がんの増殖予防

なめこの生産量ランキング

1位 新潟県 2位 山形県 3位 長野県

11月28日(火)の給食

723 kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|--------------------|--|
| ごはん 鮭の バター醤油 | 米 鮭 塩・こしょう 有塩バター 薄口しょうゆ じゃがいも エリンギ コーン 油 塩・こしょう |
| かぼちやの 煮物 | かぼちや がんもどき きぬさや 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん・砂糖 |
| 塩だれ サラダ | キャベツ きゅうり かにかま ごま油 鶏ガラスープの素 塩 おろしにんにく |
| 春雨スープ | 春雨 わかめ 玉ねぎ にんじん 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩 |
| みかんゼリー | みかん シロップ・水 アガー 砂糖 水 |



魚主



〈魚主の栄養素〉

ビタミン類やアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。
鮭から摂取できる代表的なビタミン類はビタミンB群やビタミンA、C、D、Eなどです。

〈魚主とは〉

体長10センチほどの、サケ科の魚。北海に住み、成長すると、秋、産卵のため川をのぼる。肉も魚も食用。
サケは身の色が赤く見えるため、赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類される。

～魚主とサーモンの違い～

サーモンと魚主は同じサケ科に属する魚ですが、大きさは違いは、生きた場所や育てた場所が異なる。





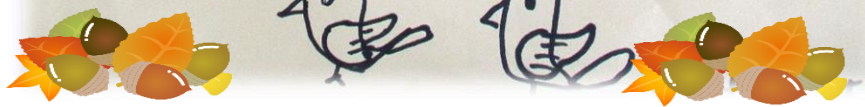
献立

| 献立 | 材料 |
|---------------|---|
| ごはん チキン南蛮 | 米 鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 酢 砂糖・酒 濃口しょうゆ マヨネーズ ゆで卵 ピクルス |
| 和風パスタ | ハーフスパゲッティ 小松菜 しめじ ベーコン たかのつめ オリーブオイル 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 塩・こしょう |
| さっぱり サラダ | 玉ねぎ かいわれ大根 黄パプリカ 赤パプリカ 薄口しょうゆ 酢 砂糖・塩 刻みのり |
| はんぺんの すまし汁 | はんぺん 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩 |
| カルピス ゼリー | カルピス アガー 砂糖 水 |



チキン南蛮について

チキン南蛮の「南蛮」とはもともと
戦国時代に来日したポルトガル人
や、その文化を表す言葉である。
彼らのもたらした食文化の
中に「南蛮漬け」があり、これは
唐辛子入りの甘酢に食材を
漬けてつくられるもので、これに
鶏肉を用いて料理されたため
「チキン南蛮」と呼ばれるように
なったといわれている。



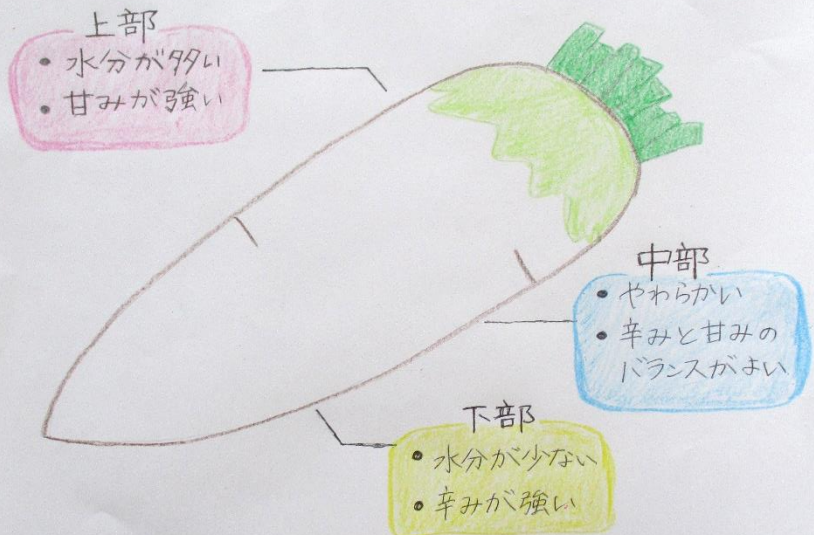


献立

| 献立 | 材料 |
|--------------|--|
| ごはん | 米 |
| もやしの 坦々炒め | 豚ミンチ もやし ニラ ごま油 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース みそ 片栗粉 砂糖 すりごま ラー油・豆板醤 |
| ゆかり和え | 白菜 にんじん ゆかり 塩 |
| ツナマヨ サラダ | きゅうり 大根 小松菜 ツナ マヨネーズ 塩・こしょう |
| 中華スープ | たけのこ しいたけ 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう |
| 杏仁豆腐 | 牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス |



大根について



大根の主な栄養素

ビタミンC
ビタミンCはコラーゲンに生成にかかわっており健康維持だけでなく美容にも役立つ栄養素。

葉酸
妊婦を希望する人や妊婦中の人には、とくに積極的にとりたい栄養素。

カリウム
高血圧の予防やむくみの解消に効果がある。

食物繊維
食物繊維は腸内細菌の働きを助け食物繊維は腸内細菌の働きを助け食物繊維は腸内細菌の働きを助け食物繊維は腸内細菌の働きを助け

栄養を逃さない大根の食べ方

●皮まで食べる
大根の栄養は中身よりも皮の部分に多く含まれている。

●生で食べる
大根の栄養を逃さず頂くにはカラダなどに生で食べられる調理法を送りましょう。大根おろしすると消化酵素は壊れた細胞から流れ出てより働かなくなる。

●干して食べる
干した大根は水分が抜けて甘みが凝縮され、生の大根にはない旨味成分も生成します。

12月1日(金)の給食

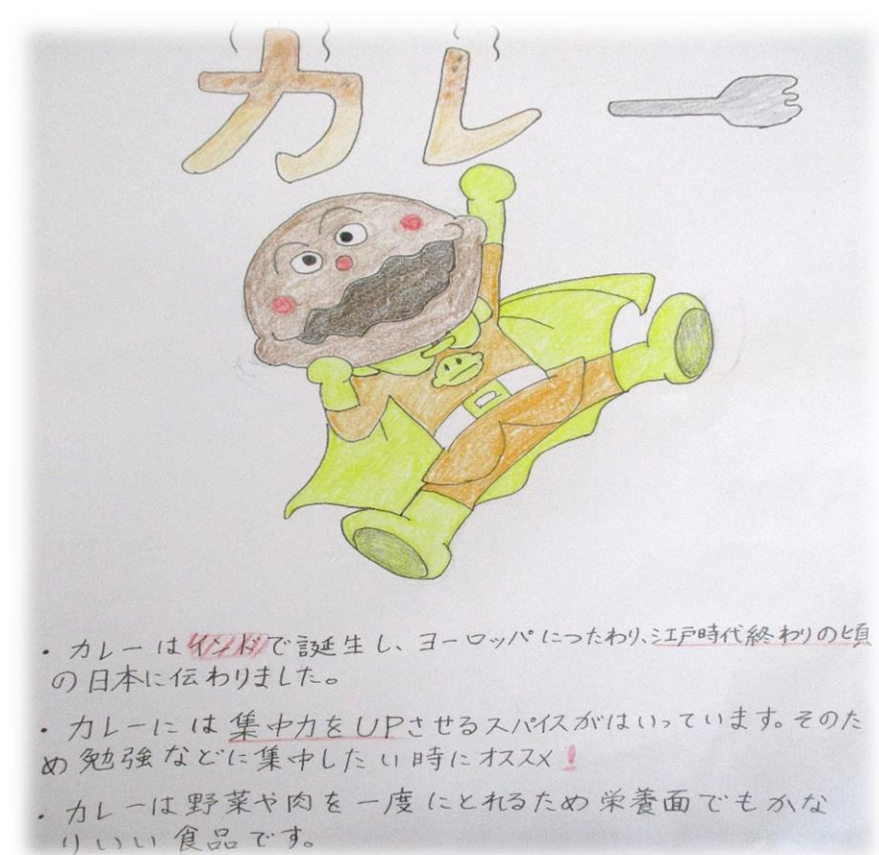


965kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|----------------|--|
| チキンカレー | 米 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油 おろししょうが おろしにんにく コンソメスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース |
| ごぼうサラダ | ごぼう きゅうり 赤パプリカ 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう |
| 野菜の カリカリ梅和え | キャベツ もやし カリカリ梅 ごま油 ポン酢 |
| りんごケーキ | りんご HM マーガリン 砂糖 卵 牛乳 |



本日で、2学期の
集団給食は終了です

