

今月の食育目標：しよくじ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	🥛	むぎごはん					米 麦		631kcal 31.2g 21%	幼稚園なし
			ちくぜんに	鶏肉		いんげん にんじん	こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう	砂糖	油		
			なっとう	納豆							
			キャベツとおふのみそしる	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
			オレンジ				オレンジ				
2	金	🥛	わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		643kcal 22.9g 29%	
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油		
			やさいのいそべあえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			けんちんじる	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ 根深ねぎ こんにゃく	じゃがいも	ごま油		
5	月	🥛	むぎごはん					米 麦		666kcal 23.6g 30%	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			じゃがいものちゅうかさサラダ			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	🥛	ちゅうかめん					麺		606kcal 28.6g 28%	
			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		
			キャベツいりひらつくね	鶏肉 かつお節			キャベツ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉			
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			かき				柿				
7	水		きゅうしよくはありません								
8	木	🥛	むぎごはん					米 麦		638kcal 24.9g 31%	しい菌の日 メニュー
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき きゅうり	砂糖	ごま油		
			こうや豆腐のスープ	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	🥛	むぎごはん					米 麦		624kcal 29.5g 25%	
			まつかぜやき	鶏肉 みそ 卵	青のり		しょうが 玉ねぎ	砂糖 パン粉	ごま		
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
12	月	🥛	むぎごはん					米 麦		607kcal 27.0g 27%	パースティ 給食
			ビビンバのぐ	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 いら	玉ねぎ キャベツ	ワンタンの皮	油		
			くりのムース	ゼラチン	乳製品			栗 砂糖			
13	火	🥛	むぎごはん					米 麦		663kcal 25.0g 26%	
			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		
			オレンジ				オレンジ				
14	水		きゅうしよくはありません								
15	木	🥛	しよくパン					パン		624kcal 26.3g 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		
			やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし		油		
16	金	🥛	むぎごはん					米 麦		677kcal 24.7g 20%	南小なし
			はっぼうさい	豚肉 うすらの卵		にんじん	にんにく しょうが 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		
			だいがくいも					さつまいも 砂糖	油 ごま		
			やさいのナムル	ハム		にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ		ごま		

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



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 たんぱく質(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	MILK	ひらうどん					うどん		671kcal 26.6g 26%	
			カレーうどんつけじり	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油 カレールウ		
			キャベツのごますあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			キャロットむしパン	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	MILK	むぎごはん					米 麦		588kcal 24.6g 28%	市内統一 メニュー
			さけのマヨドレやき	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		
			やさいのカレーソテー			にんじん 小松菜	キャベツ	じゃがいも	油		
			だいこんスープ	ベーコン		にんじん	にんにく 大根 白菜		油		
			ヨーグルト(てつぶんきょうか)		ヨーグルト		ブルーベリー果汁				
21	水	MILK	むぎごはん					米 麦		662kcal 26.0g 26%	和食の日
			さわらのあげだし	さわら			しょうが	片栗粉 米粉 砂糖	油		
			ちくさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき きゅうり	砂糖	ごま油		
			とうふとわかめのすましじり	豆腐	わかめ		えのき 根深ねぎ				
			りんご				りんご				
22	木	MILK	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	695kcal 32.9g 40%	南小なし 北小なし
			だいたサラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖			
			あすかチャウダー	ベーコン 鶏肉 焼き豆腐 みそ	油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉		
23	金		勤労感謝の日								
26	月	MILK	むぎごはん					米 麦		620kcal 23.2g 33%	
			とりにくのねぎしおだれ	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		
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁				
27	火	MILK	むぎごはん					米 麦		722kcal 24.8g 31%	幼稚園なし
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			こんさいのごまマヨドレあえ	ツナ みそ			ごぼう れんこん 大根		ごま ごま油 マヨドレ		
			はくさいとほうれんそうのみそしる	みそ		ほうれん草	白菜 えのき 根深ねぎ				
			バナナ				バナナ				
28	水	MILK	げんまいパン					パン 玄米チップ		672kcal 26.2g 36%	
			しろみざかなのこうみフライ	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		
29	木	MILK	むぎごはん					米 麦		633kcal 30.4g 24%	
			わふうハンバーグ	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		
			とうふとチンゲンさいのみそしる	豆腐		チンゲン菜	玉ねぎ				
30	金	MILK	さくらごはん					米 麦		564kcal 23.3g 23%	中学校なし
			ごしきたまご	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		
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				
			はくさいとわかめのみそしる	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。