

11月給食予定献立表

給食なし 会津美里町学校給食センター

| 赤 おも からだ 主に体をつくる | | 緑 おも からだちよしよ 主に体の調子を良くする | | 黄 おも 主にエネルギーになる | |
|------------------|----------|--------------------------|-----------|-----------------|---------|
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 肉 魚 卵 豆 | 牛乳 小魚 海藻 | 緑 黄色 野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 種実類・油脂類 |

| 栄養価 | |
|------------|---------|
| エネルギー-kcal | たんぱく質-g |
| 脂質-g | 塩分-g |
| 小学校 | 中学校 |

今日の給食について
(学校内放送資料)

| | | | | | | | | |
|---------|---|--|-------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------|--|--|
| 1 水 | ごはん・赤魚のみそ漬け焼き・ひじきの煮物 大根汁・りんご・牛乳 | あかうお さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ えだまめ りんご | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 605 785 25.5 30.9 15.3 17.2 2.4 2.9 629 801 29.2 35.2 19.2 21.9 2.9 3.3 | 大根は、場所によって味が違います。葉っぱに近い上の部分はあまみがあり、下の方にいくほどからみが強くなります。上の部分は「大根おろし」や「サラダ」など生で食べたり、「煮物」や「あえもの」に使い、下の部分は「いため物」や「つけ物」にむいています。いろいろな食べ方で味の違いが楽しめます。 |
| 2 木 | 小麦わかめごはん・豚肉のみそカツ 磯香あえ・きつね汁・牛乳 | ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ のり | にんじん こまつな | キャベツ ねぎ はくさい いとこんにゃく えのきだけ | こめ パンこ | あぶら | 650 802 24.6 29.1 21.5 24.4 1.8 2.2 650 823 30.9 38.4 21.6 25.3 3.1 3.6 | 油あげはとうふを押して水気をきり、油であげたもので、昔は特別な日のごちそうでした。人間にとってごちそうであれば、いなり様のお使いの「きつね」にとってもごちそうであると考え、油あげをおさえすれば神様のご利益(りやく)もあると考えられていたそうです。その油あげたつぷりのきつね汁です。 |
| 6 月 | ごはん・ほっけの昆布焼き・茎わかめのみそマヨあえ 美里野菜のけんちん汁・りんごゼリー・牛乳 | ほっけ かまぼこ どうぶ みそ ぎゅうにゅう きわかめ | にんじん | キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ りんご | こめ さと いも ゼリー | あぶら マヨネーズ (卵不使用) | 650 802 24.6 29.1 21.5 24.4 1.8 2.2 650 823 30.9 38.4 21.6 25.3 3.1 3.6 | ほっけは、青緑色の体をしていて、泳ぐ姿が花のようにきれいに見えることから、魚へんに花と書いて、脂がついているほっけは昆布に漬けて干すことで、うまみが増します。農家の人が愛情を込めて育ててくださった美里産野菜たつぷりのけんちん汁は、栄養満点！体も心もポカポカにあたたまりますね。 |
| 7 火 | 山菜なめこうどん・キャベツと大豆のサラダ ヨーグルト・牛乳 | ぶたにく だいず ツナ(まぐろ) あぶらあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん こまつな | キャベツ ねぎ なめこ わらび たけのこ えのきだけ ほししいたけ | うどん | ごまドレッシング | 650 823 30.9 38.4 21.6 25.3 3.1 3.6 | かぶの根の部分は、消化酵素(しょうかこうそ)のアミラーゼをふくみ、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸作用があります。葉は、カロテンが豊富で、目や粘膜を健康維持し、肺やのどの呼吸器を守る効果が期待できます。漬け物で味わいます。 |
| 8 水 | ごはん・ソースカツ・香り漬け 白菜汁・みかん・牛乳 | ぶたにく どうぶ みそ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | だいこん キャベツ はくさい ねぎ みかん | こめ さとう パンこ こむぎこ | あぶら | 620 819 22.9 29.7 18.3 23.2 2.4 2.9 | 白菜は晩秋から冬がおいしい季節です。漬け物、みそ汁、なべ物などにしてたくさん食べたいですね。白菜は、原産国が中国なので、英語で「チャイニーズ・キャベツ」と呼ばれています。低カロリーで、ビタミンやミネラルなどの多くの栄養素がふくまれます。美里産の白菜もおいしく味わいましょう。 |
| 9 木 | チキンカレー・福神漬け・大根とツナのサラダ かぼちゃプリン・牛乳 | とりにく ツナ(まぐろ) プリン (とうにゅう) ぎゅうにゅう わかめ | にんじん かぼちゃ | だいこん えだまめ たまねぎ りんご しょうが にんにく ふくじんづけ | こめ むぎ じゃがいも さとう カレールウ (こむぎこ) | あぶら ごまあぶら | 691 851 23 27.2 18.9 21.1 3.1 3.5 | 福神漬は、大根、なす、かぶ、うり、レンコン、きゅうり、しその実、しいたけ、ナタマメなど7種類の下漬けした野菜を細かくきざみ、しょうゆとさととうみりんで作った調味液で漬けたもの。7福神になぞらえてつけられた名前です。インドカレーに添えるチャツネが切れてしまい、代わりに福神漬を添えたのが始まります。 |
| 10 金 | 新鶴小6年 食パン・苺ジャム&マーガリン・サーモンフライ さつまいもサラダ・ベジタブルスープ・牛乳 | サーモン ロースハム ベーコン ぎゅうにゅう バター | にんじん | キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり | しょパン いちごジャム さつまいも パンこ こむぎこ | マーガリン あぶら マヨネーズ (卵不使用) | 693 821 24.1 27.6 22.8 27.8 2.9 3.4 | 今月から食パンが登場です。(パンやさんの都合で夏期間は休みです) 美里町のさつまいも(べにあずま・べにはるか)を9月から10月までにスイートポテト、サラダ、カレーで味わいました。しっかりとしたあまみとホクホクした食感がいろいろなる料理に合います。おいしいうえに、地元産は価格が手頃です。 |
| 13 月 | ごはん・鱈の柚子電田揚げ・大根の炒め煮 白菜汁・りんご・牛乳 | たら さつまあげ どうぶ みそ ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | はくさい だいこん ねぎ ゆず ほししいたけ りんご | こめ さとう かたくりこ | あぶら | 639 797 28.9 34.2 18.5 20.8 2.7 3.2 | 美里産のりんごは、毎回品種が変わります。りんごの皮には、全体の半分ほどの量の食物せんいがふくまれます。また、ポリフェノールが果肉より皮に多くふくまれます。免疫力を高めるエビカチキン、美白効果とアレルギー改善のプロシアニン、高血圧予防と視力改善のアントシアニンの3種類のポリフェノールです。りんごを食べて健康を維持しましょう。 |
| 14 火 | 五目あんかけめん・中華サラダ きなこ白玉(小3こ・中4こ)・牛乳 | ぶたにく ちくわ いか ロースハム きなこ ぎゅうにゅう | にんじん パプリカ | キャベツ ねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが | ちゅうかめん しらたまこ かたくりこ 大豆はるさめ さとう | ごまあぶら | 624 818 28.2 37.4 14.2 16.4 2.6 3.1 641 795 | きなこをからめたしらたまごは、おいしいだけでなく、栄養がたっぷりとれます。きなこは、大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。加熱すると大豆のくさがみげぬけ、香ばしい香りになります。給食は国産黄大豆を使用したきなこです。たんぱく質、鉄、カルシウム、ビタミンB1、B2がふくまれ栄養満点です。 |
| 15 水 | ごはん・味おかか・若竹信田・塩麴和え 肉じゃが煮・牛乳 | ぶたにく あぶらあげ とりひきなく あじおかか ぎゅうにゅう | にんじん グリンピース | キャベツ だいこん たけのこ いとこんにゃく たまねぎ にんにく | こめ じゃがいも こめこうじ さとう | あぶら | 24.1 28.3 16.1 17.1 2.9 3.1 690 858 | 「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受けついできた食の文化です。塩麴(しおこうじ)は、料理のうま味とコクをだす万能調味料です。和え物や漬け物、肉や魚の味付けに使います。発酵食品としての健康効果も期待できます。美里産キャベツと大根の塩麴あえて味わいます。 |
| 16 木 | 小麦ゆかりごはん・鶏肉の黄金焼き・五目豆 白菜汁・牛乳 | とりにく こがね や ごもく まめ ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい ねぎ たまねぎ こんにゃく えだまめ えのきだけ | こめ むぎ さとう | マヨネーズ (卵不使用) | 690 858 36.5 43.1 18.8 21.1 2.9 3.4 | 大豆、にんじん、こんにゃく、えだまめ、さつまあげをゆっくり煮込んだ五目豆は、ふつくとおいしくなります。五目という名前は、具材が5種類入っていることだけでなく、「さまざまな材料を、味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたもの」です。ごはんのおかずにとぴったりです。 |

11月給食予定献立表

11月
給食なし
新鶴小5年

会津美里町学校給食センター

17
金
食育の日

いい歯の日献立 (カミカミ献立)
セルフハムカツパン(食パン・ハムカツ)
するめサラダ・コンソメスープ・芋けんぴ・牛乳

20
月

食育の日献立
ご飯・福島県産川俣しゃものおろしハンバーグ
旬野菜のおひたし・立川ごぼうのけんちん汁
県産桃ゼリー・牛乳

21
火

もちいなりうどん・ブロッコリーのツナあえ
りんご・牛乳

22
水

ご飯・野菜と雑穀ふりかけ・いわしのしょうが煮
香りあえ・木の葉汁・牛乳

24
金

食パン・梨ジャム・かぼちゃとお豆のコロッケ
かぶと海草のサラダ・白菜スープ
(中)鉄分チーズ(2個)・牛乳

27
月

ごはん・鶏の唐揚げレモン風味・おひたし
大根のそぼろ煮・牛乳

28
火
本郷中

麻婆ラーメン・彩りナムル
青のりフライドポテト・牛乳

29
水
happy birthday

11月お誕生日献立
ロコモコ丼(ご飯・ハンバーグ・目玉焼き)
茹でブロッコリー・ベジタブルスープ
毎のスティックケーキ・牛乳

30
木

なっとう
ちくわ
あぶらあげ
みそ

| 赤 おも からだ 主に体をつくる | 緑 おも からだちよし 主に体の調子を良くする | | 黄 おも 主にエネルギーになる | | 栄養価 | | 今日の給食について (学校内放送資料) |  | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--|------------------------|----------------------------|----------------------------|---|------------|--------|-----|-----|-----|
| | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | エネルギー-kcal | たんぱく質g | 脂質g | 塩分g | 小学校 |
| 肉 魚 卵 豆 | 牛乳 小魚 海藻 | 緑 黄色 野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 種実類・油脂類 | | | | | | | | |
| ハムカツ (たまご) ベーコン するめ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん ブロッコリー | キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ | しょくぱん さとう パンこ こむぎこ いもけんぴ (さつまいも) | あぶら マヨネーズ (卵不使用) | 666 25.8 22.7 3.1 | 817 31.3 27.9 3.9 | ハムカツサンドはかみごたえがあります。パンの耳もしっかり焼いてあるため、よくんで食べましょう。するめは、かみごたえがあると共にうまみが多いのでサラダの味がアップします。きざんだするめは、さつと熱湯に通すと固すぎずにほどよいかみごたえを残すことができます。 | | | | | |
| しゃも ハンバーグ (とりひき肉) とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | キャベツ だいこん ねぎ なめこ ごぼう こんにゃく もも | こめ さといも ゼリー | ごま ごまあぶら | 640 23.7 19.6 2.3 | 786 27.9 22.1 2.6 | 福島県の補助事業のひとつである「旬の食材活用推進メニュー」です。福島県でとれた野菜や果物などが無償になります。福島県産の川俣しゃもを使ったハンバーグに大根おろしをのせて食べます。美里町の米、大根、キャベツ、ねぎ、小松菜、里芋、とうふ、こんにゃくを使います。香りがいい会津伝統野菜である坂下町の立川ごぼうもけんちん汁にして味わいます。デザートは福島県産の桃ゼリーです。 | | | | | |
| とりにく ツナ(まぐろ) あぶらあげ ナルト | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | キャベツ ねぎ はくさい たけのこ りんご | うどん もち さとう | マヨネーズ (卵不使用) | 647 25.5 22.7 3.1 | 835 32.1 27.0 3.9 | うどんの汁に「もちいなり」を入れて食べます。うまみをすった油あげが、うどんをおいしくしてくれます。もちの食感もいいですよ。のどにつまらせないように、ゆっくり少しずつよくんで食べましょう。旬のブロッコリーは、栄養満点です。 | | | | | |
| いわし なまあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | キャベツ ねぎ だいこん しめじ | こめ ざつこふりかけ | | 615 28.1 15.2 2.6 | 786 33.8 16.9 3.2 | いわしは、ビタミンB2が豊富です。細胞の生まれ変わりを助け、髪の毛や肌の健康を保ったり、口内炎の予防にも役立ちます。さらに、骨ごと食べられる煮物は、カルシウムがとれて骨や歯をじょうぶにしてくれます。 | | | | | |
| だいず ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ (中)チーズ | にんじん かぼちゃ かぶの葉 | はくさい キャベツ たまねぎ かぶ | しょくぱん ジャム さとう パンこ | あぶら | 611 21.7 19.1 3.2 | 804 28.6 26.7 3.8 | かぶの根の部分は、消化酵素(しょうかこうそ)のアミラーゼをふくみ、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸作用があります。葉は、カロテンが豊富で、目や粘膜を健康維持し、肺やのどの呼吸器を守る効果が期待できます。サラダで味わいます。 | | | | | |
| とりにく とりひきにく しみどうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | だいこん ねぎ こんにゃく キャベツ しょうが | こめ かたくりこ さとう | あぶら | 686 33.2 20.1 2.5 | 852 39.4 22.7 3.1 | 美里町の大根を煮物にしてたくさん食べます。大根の「根」にふくまれる栄養素は、ビタミンB群やビタミンC、カリウム、食物せんいで、「葉」にふくまれるのは、根の栄養素に加えて、ビタミンAやビタミンEなどです。便秘改善、美肌効果、むくみ解消などのうれしい効果があります。 | | | | | |
| ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん ごまつな パプリカ にら | だいこん キャベツ しょうが もやし にんにく たけのこ たまねぎ | ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ さとう | ごまあぶら あぶら | 657 33.1 19.1 3.4 | 837 41.0 21.8 3.8 | じゃがいもを大きめにカットし、油でカラッと揚げて青のりをふりまします。シンプルですが、じゃがいものうまみとあまみを味わえる調理法です。ピリツからめの麻婆(マーボー)ラーメンは、とうふや野菜がたっぷり、栄養満点です。小学生と中学生では、からみを変えています。めんとよくからめて食べてください。 | | | | | |
| ハンバーグ (ぶたひきにく) たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー パセリ | キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ いちご果肉 | こめ さとう こめこケーキ | マヨネーズ (卵不使用) | 689 24.4 22.9 1.9 | 839 28.1 27.5 2.2 | ハワイ発祥の人気料理である「ロコモコ丼」です。「ロコ」は、ローカル・地域の意味で、「モコ」はまぜるの意味です。ごはんの上に、目玉焼きとハンバーグをのせてごはんをまぜながら食べます。トマトやレタスなどの野菜をトッピングするのが一般的です。11月生まれの人をお祝いして楽しみたいと思います。 | | | | | |
| なっとう ちくわ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | だいこん こんにゃく ねぎ えだまめ たまねぎ みかん | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら | 609 24.2 16.8 2.2 | 795 31.3 20.3 2.5 | みかんは外の皮をむくと、実がうすい袋に入っています。実はその子袋や、小袋についている白いすじには、食物せんいがたくさんふくまれています。腸の調子をよくし、便秘を予防したり、美肌効果が期待できます。また、ビタミンCがたっぷりなので、風邪予防のためにおやつやデザートに進んで食べましょう。 | | | | | |

※太字の食材は会津美里町産使用予定のものです。

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



11月は地産地消推進月間です。