



楽しい給食



平成29年度11月

小郡中学校

小郡学校給食センター 給食予定献立表

11月の給食目標・・・栄養バランスのよい食事をしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						1杯分 - (kcal)	
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等	
1 水	パン レーズンクリーム 大学いも バンバンジー 水ぎょうざスーフ	とりにく ぶたにく ぎょうざ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ はくさい しいたけ	パン さつまいも さとう	レーズンクリーム あぶら ごま ごまあぶら	787 26.7
	さつまいもは、炭水化物を多く含む食品です。その他には、ビタミンCや食物繊維が豊富です。さつまいもに含まれているビタミンCは、加熱しても失われにくいことが特徴です。							魚介類・海藻 季節の料理
2 木	八方原新米ごはん 豆腐ハンバーグ はくさいのおかか和え 豚じゃが	とうふ かつおぶし ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん にんじん	はくさい もやし たまねぎ えだまめ	米	さとう さとう	816 29.7
	八方原で作られた新米でごはんを炊きます。新米の風味を味わいながらおいしくいただきます。							小魚・きのこ
6 月	ごはん 非常食カレー チキンカツ ひじきサラダ 常温みかんゼリー	ひじょうしょくカレー とりにく ツナ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ	米	あぶら マヨネーズ	901 26.6
	11月6日は小郡4校合同避難訓練の日です。災害時用の非常食を給食で食べます。							野菜・たまご 4校合同避難訓練
7 火	ごはん さんまのおかか煮 きんぴら やかましいみそ汁	さんま かつおぶし さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米	こんにゃく さとう ごま ごまあぶら さといも	754 29.8
	今日の給食で、主食はごはん、主菜はさんまのおかか煮、副菜はきんぴら、汁物はやかましいみそ汁です。主食、主菜、副菜をそろえるとバランスのよい食事になります。							海藻・種実類 まごわやさしい献立
8 水	パン ビーフシチュー カミカミサラダ りんご	ぎゅうにく だいす	牛乳	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり きりほしだいこん りんご	パン じゃがいも さとう	ビーフシチュー あぶら	781 27.7
	11月8日は「いい歯の日」です。今日のサラダは「いい歯の日」にちなみ、切り干しだいこんや大豆が入った「カミカミサラダ」です。よくかんで食べましょう。							きのこ・乳製品 いい歯の日献立
9 木	ごはん しょうまい ホイコーロー ビーフンスーフ	しょうまい ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ もやし	米	さとう でんぷん あぶら ビーフン	724 26.3
	みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて作ります。こうじの種類によって、米みそ、麦みそ、豆みそに分けられます。また、色によって、白みそと赤みそ、塩の量によって、甘みそと辛みそに分けられます。							たまご・いも類
10 金	背割りパン ミートパンの具 ツナサラダ ABCスーフ さつまいもと栗のタルト	ぶたにく ぎゅうにく だいす ツナ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ さつまいもと栗のタルト	あぶら マヨネーズ	902 30.1
	ミートパンの具に入った大豆には、カルシウム・カリウム・食物繊維が多く含まれていて、積極的に食べることによって生活習慣病を予防する効果があると言われています。							野菜・きのこ
13 月	ごはん とり天 切り干し大根のはりはり和え だんご汁	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり きりほしだいこん はくさい ごぼう しいたけ	米	あぶら さとう うどん さといも	804 28.0
	大分県の郷土料理を取り入れました。とり天は、大正時代に大分県別府市で誕生した料理です。							魚介類・海藻 大分県の郷土料理
14 火	ごはん さばの和風カレー煮 キャベツの酢の物 鶏汁	さば かまぼこ とりにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米	さとう	755 27.2
	さばは、背の青い青魚の一つです。青魚に含まれている脂は、頭の働きをよくしたり血液の流れをよくしたりする働きがあります。							野菜・いも類
15 水	パン マーシャルピーンズ れんこんサラダ 大根のポトフ みかん	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん パセリ	れんこん きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ はくさい セロリ みかん	パン ごま マーシャルピーンズ マヨネーズ	770 25.1	
	みかんには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは風邪を予防したり、肌を健康に保ったりする働きがあります。							乳製品・小魚
16 木	ごはん たこ飯の具 厚焼きたまご さつまいものみそ汁	たこ たまご なまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ たまねぎ はくさい しめじ	米	こんにゃく さとう さつまいも	722 26.2
	16日からの1週間を地産地消週間とし、地元の食材を積極的に使います。たこめしのたこは、山口県で水揚げされた「まだこ」です。							野菜・種実類 地産地消週間
17 金	パン きんぴらコロケ ポイルキャベツ・スライスチーズ 1食とんかつソース 野菜スーフ	とりにく	牛乳 スライスチーズ	にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも じゃがいも	あぶら	754 26.2
	今日のコロケは、ごぼうが入った「きんぴらコロケ」です。山口県産の食材を使って作っています。							大豆製品・野菜
20 月	ごはん 中華丼の具 春雨サラダ 徳佐りんご	ぶたにく うすらたまご いか わかめ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ もやし きゅうり りんご	米	でんぷん はるさめ さとう ごま ごまあぶら	713 21.3
	今日のりんごは山口市徳佐のりんごです。りんごはペクチンという食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の調子を調べてくれます。							乳製品・いも類 季節の果物

献立名	材 料 名						IUPAC - (kcal)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
21 火	柏崎新米ごはん さばの塩焼き ゆかり和え 山頭火鍋	さば 合鴨ボール ぶたにく	牛乳 にんじん にんじん	にんじん だいこん きゅうり ゆかり はくさい ごぼう しめじ ねぎ	米 さとう さといも		800 32.4 野菜・果物
	小郡の柏崎でとれた新米でごはんを炊きます。小郡にゆかりの深い詩人「種田山頭火」がその昔、ふしの川にいた鴨を使って鍋料理をしたことから、鴨肉の入った鍋を山頭火鍋と呼びます。						小郡の料理
22 水	パン 山口県産甘夏みかんジャム 農高シチュー 農高野菜サラダ 山口県産りんごゼリー	とりにく ツナ	牛乳 牛乳 にんじん にんじん	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり	パン 甘夏みかんジャム さつまいも さとう ゼリー	ホワイトソース あぶら	756 24.6 魚介類・きのこ 農高野菜の日
	山口農業高校の生徒さんが作られた野菜を使い給食を作ります。生徒さんが作った野菜は、さつまいも、はくさい、だいこんです。						
24 金	パン オムレツ ベーコンときのこのソテー 豆と野菜のスープ ヨーグルト	たまご ベーコン とりにく レッドキドニー しろいんげんめ	牛乳 にんじん にんじん さやいんげん ヨーグルト	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ たまねぎ セロリ	パン あぶら		745 30.3 果物・海藻
	スープに入っている赤い豆はレッドキドニー、白い豆はインゲン豆です。豆には、カルシウム・カリウム・食物繊維が多く含まれています。						
27 月	ごはん 親子丼の具 豆腐の肉みそ包み けんちん汁	とりにく たまご かまぼこ とうふ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	米 ふ さとう さとう さといも こんにゃく		723 28.0 きのこ・小魚
	卵は、体を作るもとになるたんぱく質が多い食品です。そのほかにも、貧血を予防する鉄や目を健康に保つビタミンAが豊富に含まれています。						
28 火	ごはん サーモンフライ くきわかめ和え どさんこ汁	さけ ぶたにく なまあげ みそ	牛乳 くきわかめ にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 あぶら じゃがいも		807 28.4 野菜・果物 北海道の郷土料理
	「どさんこ」とは、北海道生まれの人や北海道の産物のことをいいます。どさんこ汁は、北海道の広大な大地でとれるじゃがいもやにんじん、とうもろこしなどが入っています。						
29 木	パン きのこのクリームスパゲティ アーモンドサラダ みかん	ベーコン	牛乳 牛乳 こまつな にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ エリンギ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	パン スパゲティ さとう アーモンド あぶら	ホワイトソース あぶら	853 27.3 大豆製品・果物
	きのこには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維はお腹の調子を整える働きがあります。						
30 木	ごはん いわしの甘露煮 キャベツとひじきの和えもの けんちょう	いわし とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき にんじん にんじん	キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 さとう さといも こんにゃく さとう		807 31.3 果物・種実類 やまぐち郷土料理の日
	けんちょうは、山口県で昔から食べられている郷土料理です。豆腐と野菜を油でいためて、しょうゆやさとうなどで味付けをします。冬に採れる野菜を使って作るので、これからの季節によく食べられる料理の一つです。						

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

山口農業高校との連携

小郡学校給食センターでは、平成23年度より山口農業高校から毎年この時期に高校生が育てた野菜を学校給食に使わせていただいています。今年度も野菜を提供していただきました。高校生の思いと自然の恵みに感謝しながら味わっていただきましょう。

山口農業高校の生徒さんよりメッセージ

生物生産科3年 野菜専攻の生徒さんより

生物生産科ではウシやブタ、米、野菜、花、果物などを育てています。その中で私は野菜を中心に学習しています。本日の給食に使われているダイコンやハクサイの他にトマトやイチゴ、メロンなども育てています。植物を育てることはたいへんですが、「おいしい野菜をつくりたい」と思いながら毎日取り組んでいます。みなさんに喜んで食べてもらえるとうれしいです。よく味わって食べてください。

よくかんで食べると、肥満や歯の病気を予防したり、頭の働きをよくしたりなど、よいことがたくさんあります。カミカミサラダは、切り干しだいこんのシャキシャキ感とロースト大豆のカリカリとした食感が特徴的です。さきいかを入れてもおいしいですよ。

おうちで作ってみよう! カミカミサラダ



<材料>4人分

ロースト大豆 10g、切り干しだいこん 10g、キャベツ 100g、きゅうり 60g、にんじん25g 酢 大さじ1、さとう 小さじ2
サラダ油 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、塩 少々、こしょう 少々
<作り方>

- ①切り干しだいこんは、水で戻し食べやすい長さに切る。キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②①をゆで、ザルにあげ、水気を絞る。
- ③調味量を全て混ぜあわせ、②を和え、食べる直前にロースト大豆を加える。