

2014年



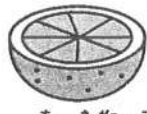
# 11月給食献立表 (中学校)



須木学校給食センター

日(曜)	献立名	(赤の食品) 血・肉・骨になる	(緑の食品) 体の調子を整える	(黄の食品) 熱・力になる	《主食》	エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g)	
4(火)	<b>交流学習</b>						
5(水)	ミネストローネ フリネ	ベーコン 豚肉 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 大根 トマト きゅうり とうもろこし レモン パセリ	セレクトパン 米油 砂糖	セレクトパン	684 27.3 21.3	
6(木)	秋刀魚の梅煮 きゅうりの浅漬け じゃがいもの味噌汁	秋刀魚 うす揚げ 煮干だし わかめ	きゅうり 人参 大根 しいたけ 白ねぎ	米 麦 じゃがいも	麦ご飯	714 25.7 23.1	
7(金)	おでん かみかみ和え さけぼつば	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 卵 昆布 煮干だし 厚切り節 大豆 いか ハム	大根 人参 玉ねぎ 人参 しいたけ トマト キヤベツ えのき にんにく	米 麦 砂糖 こんにゃく みりん ごま 料理酒	麦ご飯	765 39.5 18.5	
10(月)	タコライス キャベツのスープ	牛肉 豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ トマト キヤベツ えのき にんにく	米 麦 米油 マカロニ 砂糖	麦ご飯	704 25.6 20	
11(火)	ほきの天玉揚げ けんちん汁	ほき 鶏肉 豆腐 煮干だし	ほうれん草 大根 人参 ごぼう しいたけ 白ねぎ	米 麦 米油	麦ご飯	698 30.7 21.3	
12(水)	<b>須木小2年生リクエスト献立</b>						829 29.7 27.8
13(木)	メンチカツのソース煮 ポイルキャベツ 豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐 うす揚げ 煮干だし わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 白ねぎ	米 麦 米油	麦ご飯	733 26.5 22.3	
14(金)	ソーポー春雨 にら入り餃子	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ 白ねぎ 生姜 にんにく キヤベツ にら	米 麦 米油 春雨 ごま油 砂糖	麦ご飯	751 24.5 20.1	
17(月)	ハヤシライス ちりめんサラダ	牛肉 チーズ ちりめん ハム	人参 玉ねぎ グリンピース トマト キヤベツ きゅうり とうもろこし エリンギ	米 麦 米油 トッピング	麦ご飯	800 28 26.6	
18(火)	酢豚 わかめスープ	豚肉 卵 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ トマト 小松菜 しめじ	米 麦 料理酒 米油 砂糖 ごま油 ごま	麦ご飯	763 23.7 26.2	
19(水)	クリームスパゲッティ フルーツカクテル	えび いか あさり ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 マツタケ みかん パインアップル 黄桃 りんご <small>今が旬!</small>	キヤロットパン スパゲッティ	減量 キヤロットパン	830 29.4 26.2	
20(木)	さわらのちゃん焼き かねんしゅい	さわら あおのり 鶏肉 うす揚げ 煮干だし	人参 玉ねぎ キヤベツ しいたけ ごぼう 白ねぎ しめじ	米 麦 米油 みりん 料理酒 砂糖	麦ご飯	739 34.3 21.6	
21(金)	筑前煮 よこし	鶏肉 厚揚げ 大豆 昆布 豆腐 ひじき	人参 たけのこ れんこん しいたけ いんげんまめ ほうれん草 ごぼう	米 麦 料理酒 米油 こんにゃく 砂糖	麦ご飯	754 29.6 24.2	
25(火)	もち入りあつたか汁 じゃが味噌バター	豚肉 煮干だし	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 白ねぎ	米 麦 料理酒 米油 じゃがいも 砂糖	麦ご飯	752 29.3 18.2	
26(水)	ポトフ ビーフンサラダ	ウインナー ソフトビーンズ ハム	玉ねぎ キヤベツ 人参 フロッコリー きゅうり	コッペパン 米油 マヨネーズ 砂糖 ビーフン	コッペパン	696 24.8 27.6	
27(木)	さけ磯の香りチーズコライ チンゲン菜とウインナーのスープ	豚肉 鮭 ウインナー いか えび あさり	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白ねぎ	米 麦 料理酒 米油	パエリア風 ピラフ	690 29.4 23.9	
28(金)	牛とごぼうのごすそ〜丼 魚そうめんのすまし汁	牛肉 豆腐 わかめ 煮干だし	玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう 生姜 レモン にんにく ほうれん草 えのき	米 麦 料理酒 ごま	麦ご飯	729 32 21.0	

# 11月給食だより



須木学校給食センター

須木の山々が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪を引かない丈夫な体を作りましょう。

さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。



## 11月8日は「いい歯の日」 よくかんで食べて健康に！

※いい歯の日は、日本歯科医師会が1993年（平成5年）に、「いい（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで設定しました。

みなさんは、食べ物を食べる時、よくかんでいますか？  
よくかんで食べると、私たちの心と体の健康にいいことがたくさんあります。

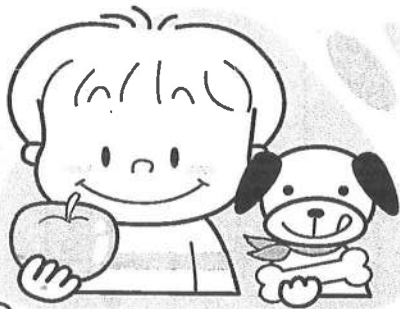
脳の働きがよくなる！



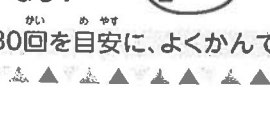
食べ物の味がよくわかり、  
味覚が発達！



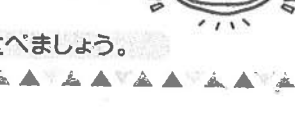
肥満を 방지、  
生活習慣病を  
予防！



食べ物の  
消化がよく  
なる！



あごが丈夫に  
なり、歯並び  
がよくなる！



ストレスを  
やわらげる！



虫歯や歯周病  
を防ぐ！



顔の表情が豊かに、  
肌もきれいになる！



## 残菜調査があります！！

11月17日から21日にかけて残菜調査を行います。正式名称は「学校給食栄養摂取状況調査」といい、出来上がり量に対して残菜量をはかります。須木の子どもたちは普段からよく食べてくれるので残菜がある日はほとんどなく、6月に行った残菜調査では残菜率が約1%でした。11月の調査の結果は12月の給食だよりで報告します。

## 日本の食文化を見直そう！



平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の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、「和食」の日と制定しました。

「和食」は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけられています。

### 日本の食文化「和食」の特徴

<p>◇ 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮</p>	<p>◇ 栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p>健康的</p>
<p>◇ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節感</p>	<p>◇ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事</p>

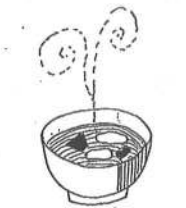
## みそ汁

朝のみそ汁 元気のもと！



日本食の汁物といえばみそ汁です。みそ汁が広く食べられるようになったのは室町時代のころです。もともとは主に農家などで作られていました。簡単に作れるので、戦国時代には戦の時によく食べられたそうです。江戸時代になるとご飯、みそ汁、漬物、おかずの組み合わせが日本人の食事の形になりました。

みそ汁は日本のインスタント食品の元祖といえます。戦国時代の戦の時は、里いもの茎をみそで煮しめた物をちぎって障笠に入れて熱湯をかけて飲む、また江戸時代には納豆を叩いてみそを入れ、熱湯を注いだ「たたき納豆」が作られました。今では乾燥させた野菜などの具と粉末にしたみそや、生みそを使った物など、いろいろなインスタントみそ汁が開発され、手軽にみそ汁が飲まれています。みそと具の組み合わせで栄養的にもバランスのとれるみそ汁は、日本の優れた食べ物です。



わが家の人気のみそ汁は？

