



11月 予定献立



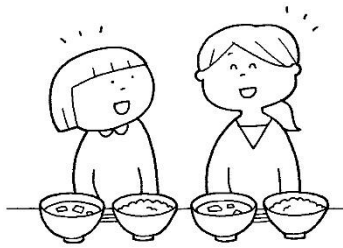
日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	I単位 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう わかめ	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
4火	麦ご飯	○	あつあげのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 さっぱりあえ	あつあげ、みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ、だいこん えのき、しょうが えだまめ、キャベツ、コーン	むぎごはん じゃがいも さとう、でんぶ	こめあぶら	637 kcal 25.4 g 21.1 g 2.1 g	813 kcal 31.1 g 25.1 g 2.7 g	さっぱり和えは、野菜を和える調味料に「生姜」を加えてつくります。
5水	ソルガムご飯	○	クラムチャウダー バッファローチキン ほうれんそうのサラダ	ベーコン あさり とり	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん、パセリ ほうれんそう	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ、コーン	ソルガムごはん じゃがいも でんぶ、さとう	こめあぶら	680 kcal 32.1 g 20.4 g 2.4 g	876 kcal 39.4 g 24.0 g 2.8 g	しょうがっこう 鬼無里 小学校5・6年生 連合音のため 給食なし
6木	コッペパン	○	ミネストローネ スペイン風オムレツ れんこんとブロッコリーのサラダ	とり くだいず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、トマト ブロッコリー	にんにく、セロリー たまねぎ、だいこん えだまめ、れんこん キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	こめあぶら ごま(ねり)	621 kcal 28.4 g 23.2 g 3.0 g	769 kcal 34.7 g 27.8 g 3.6 g	ミネストローネ、トルティーヤ、エスパニョール...南欧の家庭料理を組み合わせてみました。
7金	麦ご飯	○	ハヤシライスソース 切干大根ののりごまネーズ 柿	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ きりぼし、だいこん きゅうり、キャベツ かき	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	679 kcal 25.9 g 19.3 g 2.2 g	855 kcal 31.6 g 22.6 g 3.0 g	「柿食べば鐘が鳴るなり法隆寺」季節の果物柿をいただきます
10月	麦ご飯	○	どさんこ汁 絹揚げの人参みそがけ くずきり酢の物	ぶたにく みそ、きぬあげ とり	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン はくさい、しょうが キャベツ、きゅうり	むぎごはん じゃがいも、さとう でんぶ、くずきり	こめあぶら	649 kcal 27.7 g 20.6 g 2.0 g	826 kcal 34.2 g 24.3 g 2.7 g	絹揚げは 小1・2年生 2個 それ以外 3個 中学生 4個 の予定です。
11火	大豆入りツナご飯	○	かぶのトロみ汁 イカあられ ゆかり和え	くだいず、ツナ とり、とうふ かまぼこ いか	ぎゅうにゅう、 あおのり	にんじん、みずな こまつな あかじ	コーン、しょうが たまねぎ かぶ、もやし キャベツ	むぎごはん さとう、でんぶ	こめあぶら	600 kcal 30.4 g 21.0 g 2.3 g	743 kcal 37.4 g 25.1 g 2.9 g	かみかみ献立
12水	麦ご飯	○	みずなのチキンスープ 変わり春巻き ビーフンサラダ	とり ホキ(魚)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、 みずな、 しそ	たまねぎ、もやし、コーン きゅうり、キャベツ コーン、レモンかじゅう	むぎごはん はるまきのかわ ビーフン、さとう	こめあぶら ごまあぶら	618 kcal 25.3 g 17.3 g 1.7 g	784 kcal 31.0 g 20.3 g 2.2 g	ちゅうがっこう 鬼無里 中学校3年生 FBC表彰式の為 給食なし
13木	コッペパン	○	白いんげんのポタージュ 秋野菜とマカロニのトマト煮 グリーンサラダ	ベーコン、 しろいんげん とり	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん、トマト ブロッコリー	たまねぎ、にんにく れんこん、キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ	こめあぶら オリーブゆ	647 kcal 30.8 g 19.6 g 2.9 g	803 kcal 37.9 g 23.3 g 3.5 g	白いんげんのペーストを使ってポタージュを作ります。クリーミーなポタージュは体が温まりますね。
14金	麦ご飯	○	なすのみそ汁 鱈のホイル焼き シャキシャキポテトサラダ りんごゼリー	あぶらあげ みそ さわら(魚) ハム	ぎゅうにゅう	にんじん、みずな	たまねぎ、ごぼう、えのき なす、しめじ、キャベツ レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも、さとう りんごゼリー	ノンエッグ マヨネーズ オリーブゆ	612 kcal 27.0 g 19.3 g 2.3 g	780 kcal 33.0 g 22.6 g 2.8 g	ちゅうがっこう 鬼無里 中学校2年生の 家庭科での献立
17月	麦ご飯	○	秋野菜のみそ汁 ごぼういりつくね 梅の香和え	あぶらあげ みそ とり とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん なめこ、えのき はくさい、ごぼう しょうが、キャベツ、もやし	むぎごはん でんぶ、さとう	こめあぶら	601 kcal 26.5 g 19.1 g 2.1 g	765 kcal 32.7 g 22.7 g 2.7 g	あまみまぐさ 地域食材の白
18火	中華麺	○	みそラーメンスープ ホキの磯辺揚げ いもいもサラダ	ぶたにく みそ ホキ(魚)	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ キャベツ、コーン ねぎ、きゅうり	ちゅうかめん でんぶ じゃがいも さつまいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	643 kcal 32.3 g 19.6 g 2.2 g	800 kcal 39.5 g 23.1 g 2.8 g	インスタントラーメン、カップ麺では、7~8gの食塩を摂ってしまいます。給食の中華麺は食塩不使用です。
19水	麦ご飯	○	ビーンズドライカレー だいこんサラダ りんご	ぶたにく くだいず	ぎゅうにゅう	にんじん、ピーマン こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ だいこん、コーン きゅうり、りんご	むぎごはん さとう、こむぎ	こめあぶら ごま	629 kcal 27.9 g 15.5 g 1.9 g	791 kcal 34.2 g 17.8 g 2.3 g	5・6年生 とうきょうしゃかいけんがく 東京社会見学
20木	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ チキングラタン ビーンズサラダ	ベーコン とり くだいず、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい にんにく、しめじ えだまめ、キャベツ レモンかじゅう	コッペパン マカロニ、こむぎ パン	こめあぶら バター オリーブゆ	658 kcal 30.2 g 25.8 g 3.2 g	817 kcal 37.2 g 31.2 g 3.8 g	5・6年生 とうきょうしゃかいけんがく 東京社会見学
21金	五平餅	○	おでん 即席漬け みかん	みそ、ちくわ さつまあげ うずらたまご かんもどき あつあげ	ぎゅうにゅう こんが	にんじん	だいこん、キャベツ きゅうり、たくあん レモンかじゅう みかん	むぎごはん さとう、でんぶ こんにやく	こま(いり)	579 kcal 22.6 g 20.8 g 2.9 g	702 kcal 27.3 g 24.7 g 3.6 g	5・6年生 給食なし
25火	麦ご飯	○	鬼無里の秋野菜汁 サバの塩焼き いりどり たくあん大根びき(箱膳)	ぶたにく さば(魚) みそ、とり ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ、えのき、なめこ だいこん、はくさい ねぎ、ごぼう、れんこん たけのこ、たくあん	むぎごはん さとう こんにやく	こめあぶら	691 kcal 32.3 g 25.4 g 3.0 g	877 kcal 40.1 g 30.6 g 3.6 g	はこげんしゃかいけんがく 箱膳給食
26水	麦ご飯	○	キムチワンタンスープ 揚げ餃子 春雨サラダ 杏仁風ゼリー	ぶたにく みそ ぎょうざの ハム	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん、にら	にんにく、はくさい えのき はくさい、キムチ キャベツ、きゅうり	むぎごはん ワンタン はるさめ さとう ぎょうざのかわ	こめあぶら こめあぶら	724 kcal 25.5 g 21.8 g 2.3 g	923 kcal 31.3 g 26.2 g 3.0 g	ちゅうがっこう 鬼無里 中学校2年生の 家庭科での献立
27木	きなこ揚げパン	○	もずく汁 マーメレードチキン こんにやくサラダ	きなこ とり	ぎゅうにゅう もずく	にんじん、みずな こまつな	たまねぎ、たけのこ えのき、はくさい しょうが、にんにく マーメレード、キャベツ コーン	コッペパン こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	605 kcal 29.3 g 22.7 g 3.0 g	750 kcal 35.9 g 27.1 g 3.7 g	ちゅうがっこう 鬼無里 地域生産者との 交流給食
28金	麦ご飯	○	ポークカレー フライビーンズ 福神漬け和え	ぶたにく くだいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ もやし、コーン ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも でんぶ、さとう	こめあぶら	729 kcal 31.9 g 23.4 g 2.1 g	927 kcal 39.5 g 28.1 g 2.8 g	フライビーンズは、鬼無里の給食で、20年くらい前から食べられているメニューです。

☆ 献立は都合により変更することがあります

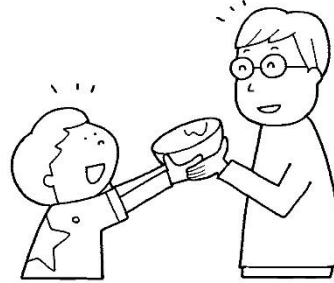
食育だより 11月

11月の目標 感謝の気持ちで食べよう

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物
の命をいただくことや、食事をつくる
ためにかかわった人たちへの感謝の気
持ちが込められています。心を込めて
あいさつをしましょう。



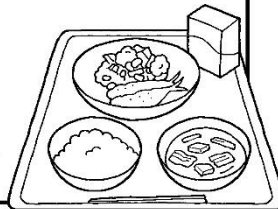
地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費する
ことを地産地消といいます。生産者の顔が見え
るので安心して買えます。また、遠くから輸送
しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への
負担も減らせます。

給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、た
くさんの人たちがかわってつくら
れています。食材を育てたりとつた
りする生産者や食べ物を運ぶ運送業
者、献立を考える栄養士、献立をも
とに調理をする調理員などの働きに
よって給食は支え
られているのです。



鬼無里小学校、中学校の給食は、地域の方々に支えられて提供できています。
四季折々の新鮮な野菜、手作りのみそ、新米を給食にとりれています。物価高騰の中、市価より良心的
な価格で届けていただいています。また、「鬼無里の子どもたちに、たくさん食べてほしい」と、おまけ
をたくさんいただくこともあります。

11月の最後の週は、給食週間です。地域生産者など給食を支えてくださっている方々をお招きして
交流給食を予定しています。感謝の気持ちを伝えることができるといいですね。

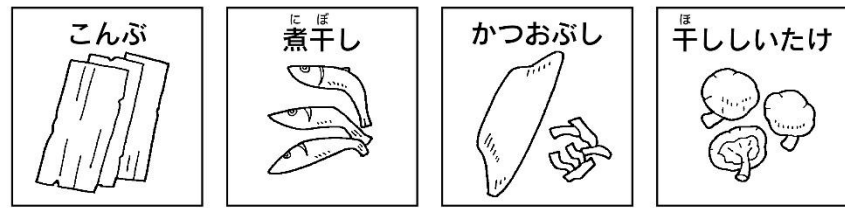
世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝
統的な食文化-正月を例として-」
はユネスコ無形文化遺産に登録さ
れました。その特徴を右の表で紹介
します。無形文化とは、目に見
える形では残らないため、わた
したちが日々の食生活を通じて未来
へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い
物やみそ汁、野菜の煮物
などの和食のベースにな
ります。さまざまなおい
しい和食でだしを味わい
ましょう。

和食クイズ

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左？

右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？

（さしす） さしすせそ

箱膳

給食週間中に「箱膳給食」を予定しています。
箱膳給食を通して、昔の食事、和食のマナーなどについて地域の方々にご指導いただきます。
子どもたちにとって、楽しいことばかりではないかもしれませんが、なかなか経験できることでは
ありませんので、興味をもって取り組んでもらえると嬉しいです。
給食室でも箱膳用に、一品多く作ります。みんなで、有意義な時間にしましょう。