

学校給食予定献立表

11月



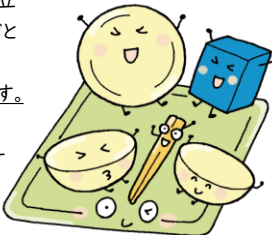
今月の給食目標

給食と地域とのつながりを知ろう！

秋が深まり、給食でも地元産の食材を使う機会が増えます。給食時間を通じて、私たちの給食が地元の農業・漁業関係者の方などに支えられていることを知しましょう。



- ★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。今月は18日(火)に「まるごと京丹後食育の日」の献立を実施します。詳細は後日お知らせします。
- ★毎月【世界の料理】を給食に取り入れます。今月は25日(火)に「韓国」の料理を出します。お楽しみに♪
- ★毎月8のつく日は【歯の日】です。かみごたえのあるメニューやカルシウムの豊富なメニューを取り入れた献立を実施します。今月は11月7日(金)・いい歯の日に実施します。
- ★7日(金)は くみちゅう キャリアフェスティバルです。給食試食会を実施します。



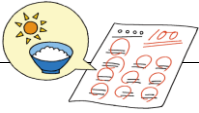
日	曜	献立内容				材料		栄養価				
		主食	主菜	副菜、デザート等	牛乳	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる			
		牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせます。				日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。		久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。				
		栄養教諭よりひとこと				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g
3	月	文化の日										
4	火	ごはん	豚肉と大根のうま煮	磯香和え焼きいも	○	豚肉、平天	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん、みずな	だいこん、こんにゃく、はくさい	米、さつまいも、砂糖	油	719 21.4 1.6
読書週間の献立		ナシゴレン	炒めビーフン	ワンタンスープ	○	鶏肉、エビ、卵、豚肉	牛乳	にんじん、ピーマン、こまつな、ねぎ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、コーン	米、砂糖、ビーフン、ワンタン	油	691 25.4 1.9
6	木	ごはん	揚げイカのイタリアンマリネ	ベーコンポテトコンソメスープ	○	イカ、ベーコン、鶏肉	牛乳	にんじん、みずな	しょうが、たまねぎ、レモン、キャベツ、だいこん	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油、オリーブ油	759 25.0 2.5
キャリアフェスティバル・給食試食会		いい歯の日		11月8日の「いい歯の日」にちなんで献立です。かみごたえのある食材、カルシウムを豊富に含む食材をたくさん使います。給食試食会を実施します♪								
7	金	麦ごはん	ごぼうのかみかみつくね	骨太サラダ小松菜のみそ汁	○	豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、カットわかめ	みずな、こまつな、にんじん、ねぎ	ごぼう、しょうが、切干大根、はくさい、ぶなしめじ、たまねぎ	米、麦、片栗粉、砂糖	ごま油、ごま	749 26.4 2.4
10	月	ごはん	ミートグラタン	キャベツのソテーオニオンスープ	○	豚ひき肉、ベーコン、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト缶、ほうれんそう、みずな	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ	米、マカロニ、砂糖	油	776 25.2 2.5
11	火	菊花ごはん	豚肉のごまだれ和え	えのきのすまし汁	○	鶏肉、豚肉、卵、豆腐、みそ	牛乳	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、砂糖	油、ごま	693 26.5 3.0
12	水	ごはん	大豆とひじきのかき揚げ	茎わかめのきんぴらかぶのみそ汁	○	大豆、エビ、ちくわ、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	牛乳、茎わかめ、ひじき	みずな、にんじん、さやいんげん、かぶの葉	たまねぎ、こんにゃく、かぶ	米、砂糖、小麦粉	油、ごま油	763 26.5 2.2
13	木	ごはん	サワラのピザ風焼き	豚肉と野菜のソテーさつまいものスープ	○	サワラ、豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、みずな	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ	米、さつまいも、片栗粉	油	776 31.0 2.6
14	金	ポークカレー(麦ごはん)		水菜とハムのサラダベリーミックスゼリー	○	豚肉、ハム	牛乳	にんじん、みずな	たまねぎ、にんにく、キャベツ	米、麦、砂糖、ゼリーの素	油、カレールウ	800 21.4 3.0

今月の使用食材について(予定)

主食の「米」は丹後産コシヒカリです。「牛乳」は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産食材は、エチエ農産さん(女布)に「特別栽培米」「だいこん」「かぶ」「ごぼう」「にんじん」、まつみやファームさん(金谷)に「ほうれんそう」「みずな」「はくさい」、和田農園さん(三谷)に「ねぎ」、JA久美浜支店さんに「ねぎ」「さつまいも」、農家の奥田さんに「じゃがいも」「さつまいも」「にんにく」「さといも」を、いえき農園さんに「梨」をお世話になります。「まるごと京丹後食育の日」に使用する野菜は、京丹後市内産です。「キス」は府内産のものを「さかなやよしだ」さん(丹後町)に、「こんにゃく類」は「池市食品」さん(久美浜町)にお世話になります。地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。

★11月7日(金)の「くみちゅう キャリア フェスティバル」と同日に、保護者の方を対象とした「給食試食会」を実施します。多数、参加のお申込みをいただき、ありがとうございました。お手数をおかけしますが、当日は給食試食代と箸のご持参をよろしくお願いいたします。



日	曜 日	献立内容			牛 乳	栄養教諭より ひとこと	材 料						栄養価
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム g (食塩相当量)g
17	月	「特別栽培米」使用マークです！ ごはん(特別栽培米)	鶏肉のねぎソース	ひじきの香味炒め 春雨スープ	○	鶏肉のねぎソースは、給食では長らく定番のメニューですが、久々の登場かもしれません。ねぎをたっぷり使い、ごま油の風味で食欲をそそる味付け♪	鶏肉、豚肉	牛乳、わかめ、ひじき	こまつな、にんじん、ねぎ	だいこん、にんにく、たまねぎ、はくさい、しょうが	米、片栗粉、砂糖、春雨	油、ごま油	779 26.5 2.0
まるごと京丹後食育の日													
18	火	里芋ごはん(特別栽培米)	キスの天ぷら	小松菜とキャベツのごま和え 豚汁 梨	○	毎年恒例の「まるごと京丹後食育の日」の献立です。京丹後市産の特別栽培米・野菜をたっぷり使った献立を実施します。当日は、久美浜町の農家の方にもお越しいただけます。	キス、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	キャベツ、だいこん、梨	米、さといも、砂糖、小麦粉、さつまいも	油、ごま	770 28.5 3.6
19	水							期末テスト 1日目				朝食をしっかりと食べてから テストに臨もう！	
20	木							期末テスト 2日目					
和食の日													
21	金	五目ごはん(特別栽培米)	高野豆腐の含め煮	わかめの酢の物 かきたま汁	○	11月24日は「11(いい)24(日本食)」のごちそうに合わせて「和食の日」です。ダシの風味や食材そのもののおいしさを感じながら食べよう。	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、卵、豆腐、かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ	干しいたけ、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ	米、片栗粉、砂糖	油	727 29.9 3.6
24	月	振替休日											
世界の料理～韓国～													
25	火	ごはん(特別栽培米)	チーズタッカルビ	大根のナムル わかめスープ	○	チーズタッカルビは、タッカルビという韓国料理にチーズを加えてアレンジした日本発祥の韓国料理です。キムチの風味でお肉や野菜をおいしく食べられます。	鶏肉、ハム、豆腐	牛乳、わかめ、チーズ	ほうれんそう、にんじん	しょうが、にんにく、白菜キムチ、キャベツ、だいこん、えのきたけ	米、砂糖、さつまいも	ごま油	722 28.0 2.5
26	水	ごはん(特別栽培米)	サバの生姜煮	即席漬け豆腐団子のみそ汁	○	「給食の煮魚っておいしいよね」と、意外とファンが多いサバのメニュー。今月はシンプルイズベストの王道「生姜煮」です。特別栽培米によく合う！	サバ、豆腐、鶏ひき肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ、こまつな	しょうが、はくさい、たまねぎ	米、片栗粉、砂糖		762 29.7 3.1
27	木	減量ごはん	しっぽくうどん	切干大根とツナの炒め物 昆布の佃煮	○	まもなく12月。体の芯からしっかり温まる「しっぽくうどん」は、久美浜産野菜をたっぷり使って優しい味わいに仕上げます。佃煮も手作りです。	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ツナ	牛乳、こんぶ	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	だいこん、切干大根、干しいたけ	米、さといも、砂糖、うどん	油	747 24.8 3.6
28	金	ごはん	栄養満点ナゲット	ブロッコリーのサラダ 大根スープ	○	ファーストフード店のチキンナゲットはみんな大好きと思いますが、給食のナゲットはおからを使って栄養たっぷりです。おから・ひき肉・にんにくなどを合わせて手作ります。	鶏ひき肉、おから、豆腐、鶏肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、たまねぎ、はくさい	米、片栗粉	油、ノンエッグマヨネーズ	799 24.5 2.5

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

【11月栄養価 平均値】エネルギー 752kcal、たんぱく質 26.3g、食塩相当量 2.7g
【京丹後市基準値・中学生】エネルギー 780kcal、たんぱく質 29.7g、食塩相当量 2.5g

やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

