


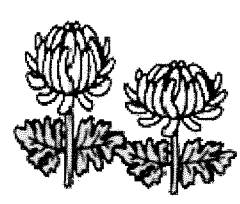


11月前半 予定献立表

令和5年10月31日

峰山学園峰山中学校

中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー:820kcal
たんぱく質:30.0g

<p>冬野菜のおいしい季節です</p> <p>今年は夏から秋にかけて暑い日が続いたため野菜の生育にも影響が出て、学校給食で思うように地場産の野菜が使えないことがありました。</p> <p>やっと今月はたくさんの冬野菜を地場産で賄うことが出来そうです。大根、にんじん、キャベツ、白菜、さつまいも、かぶ、ブロッコリー、ねぎ、水菜、小松菜、ほうれんそう...などなど、地場産の旬の野菜を給食でもたっぷりいただきますよ。</p> 		<p>1日(水)</p> <p>エネルギー:822kcal たんぱく質:30.9g</p> <p>主食 ごはん 主菜 白身魚の磯辺揚げ 副菜 五目炒め 副菜 さつまいものみそ汁 牛乳 牛乳</p> <p>香のりが入った磯の香りの天ぷらです。</p>		<p>2日(木)</p> <p>エネルギー:744kcal たんぱく質:31.2g</p> <p>主食 菊花ごはん 主菜 豚肉の和風マリネ 副菜 豆腐のすまし汁 牛乳 牛乳</p> <p>「きんかごはん」と読みます。卵の黄色とほうれんそうの緑が菊のイメージ。</p>		<p>3日(金)</p> <p>文化の日</p> 							
		<p>6日(月)</p> <p>エネルギー:860kcal たんぱく質:29.8g</p> <p>主食 ごはん 主菜 コチュジャン炒め 副菜 中華スープ デザート 塩キャラメルポテト 牛乳 牛乳</p> <p>七よとピリ辛のごはんが進むの味。</p> <p>ほんのり塩味の効いた洋風大学いも</p>		<p>7日(火)</p> <p>エネルギー:718kcal たんぱく質:29.9g</p> <p>主食 野沢菜チャーハン 主菜 豚肉と玉ねぎのオイスター炒め 副菜 キャベツのスープ 牛乳 牛乳</p> <p>野沢菜の漬物の入ったチャーハン。野沢菜はカブの仲間の野菜です。</p>				<p>8日(水)</p> <p>エネルギー:763kcal たんぱく質:29.4g</p> <p>主食 麦ごはん 主菜 ごぼうのかみかみつくね 副菜 骨太サラダ 副菜 ふのすまし汁 牛乳 牛乳</p> <p>いい歯の日</p>		<p>9日(木)</p> <p>エネルギー:832kcal たんぱく質:31.6g</p> <p>主食 ごはん 主菜 鶏肉のねぎソースかけ 副菜 バンサンスープ 副菜 白菜スープ 牛乳 牛乳</p> <p>春雨入り中華サラダ</p>		<p>10日(金)</p> <p>エネルギー:827kcal たんぱく質:31.8g</p> <p>主食 ごはん 主菜 ホキのみそマヨ焼き 副菜 野菜とベーコンのソテー 副菜 大根スープ 牛乳 牛乳</p> <p>香ばしく焼けたみそマヨで魚がよりおいしくなります。</p>	

11月8日は「1・1・8」を「いい歯」と読んで「いい歯の日」です。

かむことは食べることの第一歩。よくかむと食べ物飲み込みやすくなるだけでなく、体にとってたくさんの良い働きがあります。よくかまなくてもよい柔らかい食べ物が増えているので、意識してかむことが大切です。調理の仕方や普段の生活でも、下のようなことに気を付けてよくかめるようにしてみましょう。よくかむことは誰にでもすぐできる健康法です!

★よくかめるような調理の工夫をしましょう。

硬い物ばかりではなく、こんにゃく、もちなどの弾力のある物もよくかむ食品です。

また、皮付きのまま使ったり、大ぶりに切ったりして料理することでかむ回数も増えます。

★虫歯の治療をしましょう。

歯の具合が悪いとどんな物もよくかめません。

★ゆとりを持って集中して食事をしましょう。

テレビ、本、スマホなど他の物を見ながら食べたり、時間がなく急いで食べたりするのは、よくかまない原因になります。





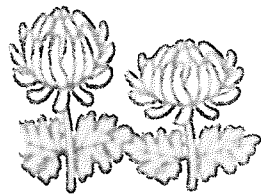
11月-----
 11月は昔の呼び方で「霜月」といいます。文字通り寒くなって霜が降りる月という意味です。
 他には霜降月、雪待月、雪見月、神楽月、仲冬などの呼び方があります。
 英語では November です。

お か
菊花ごはん (2日)

菊の花が見頃となる季節です。菊は花をながめて楽しめるだけでなく、食用菊といって花びらを食べられる品種もあります。

でも 2日の菊花ごはんは 菊の花を使うわけではありません。炒り卵の黄色とほうれんそうの緑色で菊の花を表しているのです。にんじんや鶏肉のオレンジ色や茶色は紅葉で色づいた山を表しています。

秋の風景を思い浮かべて食べて下さい。



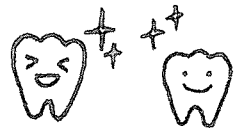
いい歯の日 (8日)

給食では毎月8の付く日を「歯の日」としてありますが、11月8日は「118」を「いい歯」と読んで、「いい歯の日」に制定されています。

いい歯の日には、かみかみメニューとして

- * 麦ごはん
 - * ごぼうのかみかみつくね
 - * 骨太サラダ
- を出します。

麦、ごぼう、切干大根 などのかみぎたえのある食品をよくかんで、味や歯ごたえを楽しみながら 健康な歯と口を作りましょう。



作ってみませんか？

塩キャラメルポテト

材料 (4人分)

- さつまいも 250g
- 揚げ油
- 砂糖 大さじ2
- バター 10g
- 牛乳 小さじ1
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ① さつまいもは皮ごと 1.5cm角に切って、油で素揚げにする。
- ② 砂糖、バター、牛乳、塩をなべに入れて火にかけて、ブツブツと煮立、とろみが出るまで煮つめる。
- ③ ①を②に入れてからめる。

骨太サラダは、

切干大根、小松菜、ごまといったカルシウムの多い食品が豊富です。

カルシウムは丈夫な骨そして丈夫な歯を作るのに大切な栄養素です。