

11月 こんだて表

令和5年度
神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>給食メニュー作ってみませんか</p> <p>みそ煮</p> <p>【材料】4人分 にんじん 60g だいこん 180g こんにゃく 60g さといも 80g はんぺん 100g うすら卵 80g 和風だしの素 4g 赤みそ 大さじ2 砂糖 大さじ1.5 みりん 大さじ0.5</p> <p>①にんじんは1ちょう切り、だいこんは厚めの1ちょう切りにする。こんにゃく、はんぺんは食べやすい大きさに切る。さといもは皮をむき乱切りにする。だいこん、さといも、こんにゃくはそれぞれ下ゆでをしておく。 ②鍋に水200ccほど加え、にんじん、だいこん、さといもを煮る。 ③少し柔らかくなった後、こんにゃく、はんぺん、うすら卵も加えて煮る。 ④和風だしの素、砂糖、みりん、赤みそは溶かしながら加えてよく煮込んで出来上がり。</p>	<p>1日</p> <p>(グリーンねぎ) ハンバーグのトマトソースかけ</p> <p>サイコロスープ</p> <p>やさいのソテー</p> <p>おいしい食事でも汚れたままの手で食べては台無しです。石けんをつけ、約30秒を目安に手のひら、手の甲、指の間、つめの先などを丁寧に洗いましょう。目に見える汚れだけではなく、菌やウイルスまで、洗い流して食事をおいしくいただきましょう。</p>	<p>2日</p> <p>フロッキーとキャベツのおかかあえ</p> <p>(グリーンねぎ) さけのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまものみそ煮</p> <p>日本で一番多く食べられている魚は何でしょうか？①マグロ ②いかに ③鮭 正解は③の鮭です。魚には骨や筋肉などを作ってくれる栄養が多く含まれています。今日の給食は、鮭の塩こうじ焼きです。</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>	
<p>6日</p> <p>とうふナゲット 幼未1こ 幼以2こ 小2こ 中3こ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>きのこリボンソース</p> <p>体の調子を整えるうえで、朝、昼、晩の3食の中で、朝ごはんが一番のキーポイントになります。これからの時期、寒くなってきますが、朝ごはんをしっかり食べ、体温をあげて1日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>7日</p> <p>あつあげびしごんのちゅうかしのめ</p> <p>やきぎょうざ 幼1こ 小2こ 中3こ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>みなさんはどんな姿勢で食事をしていますか？食器をもって姿勢をよくして食べると、食べたものの消化がよくなったり、食べこぼしが少なくなったり、いいことがいろいろあります。</p>	<p>8日 <よっかむデー></p> <p>れんごんのきんぴら</p> <p>(グリーンねぎ) 幼 りんごゼリー 小中 りんご</p> <p>いかにてりやき 幼未 さばのてりやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。生涯、おいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いが込められています。今日の給食は、かみごたえのあるものを組み合わせました。よくかんで食べましょう。</p>	<p>9日</p> <p>きり乱れたいこんとひじきのおひたし</p> <p>(こまつな) (グリーンねぎ) ぶたじくのマーレードやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきのすまじる</p> <p>切干大根は、大根を切ってから干して作ります。たくさん大根がとれると、長い間、大根を食べることができるようにと昔の人が考えてきた食べ物です。大根は、干すことで甘くなります。また、栄養も何倍にも増加します。</p>	<p>10日</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>やきしゃも 幼び 小2び 中3び</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそに</p> <p>私たちの体を形作っているのは骨です。この骨が丈夫でないと元気に活動できません。しゃもを頭からしっぽまで丸ごと食べて、骨や歯を作るもとになるカルシウムをたっぷりとりましょう。</p>
<p>13日</p> <p>コーンとやしのおかかあえ</p> <p>おからリコロッケ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじんのぐ</p> <p>世界では、食品の廃棄や食べ残しが大きな問題になっています。中でも野菜類の食べ残しが多くなっています。食べ残しを減らすと、ゴミが少なくなり、限られた資源を大切にできる優しい食べ方になりますね。</p>	<p>14日</p> <p>こまつなリボットサラダ</p> <p>(こまつな) (グリーンねぎ) とりこのはちみつロースト 幼未 とりこのロースト</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぐけざんみそ煮</p> <p>小松菜に多く含まれる栄養素は次の3つのうちどれでしょう？①炭水化物 ②たんぱく質 ③カルシウム 答えは③のカルシウムです。小松菜などの色の濃い野菜はカルシウムを多く含んでいます。</p>	<p>15日</p> <p>オムレツ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>くろしよパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズは豚肉(ポーク)と豆(ビーンズ)をたまねぎやにんじん、じゃがいもと一緒にケチャップソースで煮込んだアメリカの家庭料理です。</p>	<p>16日</p> <p>キャベツとくあんのおかりあえ</p> <p>(こまつな) (グリーンねぎ) わかさぎフロッター 幼1び 小2び 中3び</p> <p>むぎごはん</p> <p>こまつなのあわせみそ煮</p> <p>わかさぎは、主に寒い地域の湖でとれます。小さな魚なので、頭からしっぽまで全部食べられるので、カルシウムをしっかりとることができます。これから寒くなるとわかさぎのおいしい時期になってきます。</p>	<p>17日 <食育の日></p> <p>ちくぜんに (グリーンねぎ) かき 幼未なし</p> <p>むぎごはん</p> <p>さばのごうみそやき</p> <p>毎月19日は食育の日です。今月は神戸町で栽培されているこまつな入りの生鮭を筑前煮に入れました。さばの下味のみそや、すまし汁のグリーンねぎも神戸町産です。また、デザートは柿は岐阜県産の富有柿です。今日も味わって食べてください。</p>
<p>20日</p> <p>だいがくいも</p> <p>いそかあえ</p> <p>うどん</p> <p>ごもくどんのしる</p> <p>今日は「大学いも」です。今から約100年くらい前の大正時代に、東京の大学生の人たちにとっても人気があったので、この名前がついたと言われています。さつまいもには体を温めたり、運動をする力のもとになる栄養がたくさん含まれています。</p>	<p>21日</p> <p>やきウインナー 幼1本 小2本 中3本</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>みなさんは食事の時に心を込めて「いただきます」をいっていますか？みなさんが食事をするまでにいろいろな人が関わり、働いています。今日も感謝の気持ちを忘れぬようしましょう。</p>	<p>22日</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>(グリーンねぎ) さんまのみぞれこ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さといもとひげごんのしるみそ煮</p> <p>里いもは皮をむくとヌルヌルとしたぬめりがあります。このぬめりの正体は食物せんいで、お腹の調子をよくしてくれるものです。また、胃にも優しく、たんぱく質の消化、吸収をよくする働きもあります。</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>ごもくにまめ</p> <p>みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、日本の豊かな自然が生み出す新鮮な食材や、うま味たっぷりの発酵食品や保存食を取り入れた料理です。今日の給食は和食のメニューです。</p>
<p>27日</p> <p>ごぼうのしぐれに</p> <p>しらしりあつやきたまご</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんとまきのあわせみそ煮</p> <p>白菜は、冬野菜の代表の一つです。漢字で「白い菜」と書くように白い部分が多いので、この名前がついたそうです。白菜は風邪を予防してくれるビタミンCを多く含んでいるので、冬には欠かせない食べ物です。</p>	<p>28日</p> <p>ナムル</p> <p>(こまつな) (グリーンねぎ) ひじきリッシュマイ 幼1こ 小2こ 中3こ</p> <p>むぎごはん</p> <p>キムタクごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>海藻をよく食べているのは世界の中でも、日本と韓国くらいだそうです。海藻は鉄分やカルシウム、カリウム、マグネシウムなど健康に欠かせない栄養を多く含み、ヘルシーフードとして世界でも注目されています。今日はわかめスープです。</p>	<p>29日</p> <p>あじリッター 幼未1こ 幼以2こ 小2こ 中3こ</p> <p>フルーツあんこ豆腐</p> <p>こがけんターロールパン</p> <p>やきそば</p> <p>給食の焼きそばにはたくさんの材料が使われています。これがおいしさの秘密です。給食センターでは約2000人分の焼きそばを作るので、給食センターにある8つの釜、すべてを使って仕上げます。栄養と愛情がたっぷりの焼きそばです。</p>	<p>30日</p> <p>こうやどうふのにももの</p> <p>(グリーンねぎ) とりこのはちみつあけ 幼1こ 小2こ 中2こ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくやまじる</p> <p>「五目」という料理に共通していることは何だか分かりますか？それは、何種類かの材料が使われているということです。いろいろな材料を使うことで、おいしい、栄養のバランスもよい料理になります。</p>	<p>11月24日は 和食の日</p> <p>「和食」の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 多種多様な食材とその持ち味の尊重 健康的な食生活を支える栄養バランス 自然の美しさや季節のうつろいの表現 正月などの年中行事との密接な関わり
<p>お米のおはなし</p> <p>新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。</p> <p>よく味わって食べよう</p>				
<p>お米(稲)からできるもの</p> <p>稲 → 脱穀・もみすり → 玄米 → 精米する → 白米 → 加工する → 米ぬか油</p> <p>白米 → 蒸す・炊く・つく → ごはん → もち</p> <p>白米 → 粉にする → 上新粉・白玉粉・米粉など → 加工する → あられ・おかき、清酒、みりん、米酢、米みそ、もち菓子、米粉パン、米粉めん</p>				
<p>11月8日は「いい歯の日」</p> <p>よくかんで食べるとだ液がたくさん分泌され、歯や歯ぐきの健康を保ってくれます!</p> <p>だ液のはたらき</p> <ul style="list-style-type: none"> むし歯予防 歯ぐきを丈夫にする 消化を助ける 				

※幼稚園は一部の献立が変わります。

8日 いかの照り焼き → 幼未満児:さばの照り焼き りんご → 幼:りんごゼリー

14日 鶏肉のはちみつロースト → 幼未満児:鶏肉のロースト 17日 柿 → 幼未満児:無し 28日 キムタクごはん → 幼未満児:むぎごはん

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※文科省学校給食摂取基準(小学校・小中学生)

- ・エネルギー量 650Kcal
- ・タンパク質 摂取エネルギー量の13~20%
- ・脂質 摂取エネルギー量の20~30%
- ・食塩相当量 2g未満

※ 神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。 (裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)