



11月献立表



鳥沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
<p>*****</p> <p>ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年</p> <p>2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。</p> <p>*****</p> <p>©少年写真新聞社</p>				
		1	2	3 文化の日
		<p>きやべつとコーンのマヨサラダ</p> <p>ミート大豆</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳コーンスープ</p> <p>771kcal</p> <p>牛乳・大豆・豚肉・豆乳・チーズ こめ、じゃが芋、マヨネーズ、バター、さとう、油 玉ねぎ、人参、きやべつ、とうもろこし、しめじ、とうもろこし</p>	<p>車麩の肉じゃが風</p> <p>すけとうだらの紅葉漬</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>717kcal</p> <p>牛乳、すけとうだら、豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ こめ、じゃが芋、さつま芋、こんにやく、麩、さとう、油 大根、人参、ごぼう、いんげん</p>	<p>3 文化の日</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品 使われている主な黄の食品 使われている主な緑の食品</p>
6	7	8	9	10
<p>じゃが芋のソナサラダ</p> <p>ピリ辛みそ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>おでん汁</p> <p>733kcal</p> <p>牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ こめ、じゃが芋、里芋、こんにやく、マヨネーズ、さとう、油 玉ねぎ、しめじ、アワンビーズ、きゅうり、きゅうり、とうもろこし、大根、人参</p>	<p>酢鶏</p> <p>キムタクごはん</p> <p>鶏ごぼうスープ</p> <p>826kcal</p> <p>牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐 こめ、春雨、かたくり粉、さとう、油</p>	<p>わかめとツナの和え物</p> <p>白身魚のレモンソース</p> <p>秋ポトフ</p> <p>米粉どうこうコッペ</p> <p>797kcal</p> <p>牛乳、白身魚、わかめ、ツナ、ワインナー 米粉パン、さつま芋、こめ、小麦粉、さとう、油</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>ごはん</p> <p>具沢山汁</p> <p>824kcal</p> <p>牛乳、さば、ハム、豆腐、油揚げ、みそ こめ、じゃが芋、さつま芋、こんにやく、マヨネーズ、さとう 人参、とうもろこし、生巻、ブロッコリー、大根、しめじ、えのき</p>	<p>アーモンドサラダ</p> <p>手作りキャラメルプリン</p> <p>たまごカレー</p> <p>847kcal</p> <p>牛乳、豚肉、大豆、うずら卵 こめ、じゃが芋、アーモンド、さつま芋、さとう、油、デザート 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きやべつ、とうもろこし</p>
13	14	15	16	17
<p>鶏とブロッコリーのサラダ</p> <p>さつま芋のマヨグラタン</p> <p>ガーリック</p> <p>ツナと春雨のスープ</p> <p>707kcal</p> <p>牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、ツナ、ベーコン こめ、さつま芋、春雨、マヨネーズ、さとう、油 玉ねぎ、ブロッコリー、きやべつ、人参、しめじ、白滝、もやし、ほうれん草</p>	<p>みかんヨーグルト</p> <p>もやしのしょう油ヌンチ</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p> <p>848kcal</p> <p>牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト ソフト麺、さとう、油 人参、玉ねぎ、大根、椎茸、マッシュルーム、トマト缶、もやし、小松菜、とうもろこし、みかん</p>	<p>さつま芋とれんこんの甘辛</p> <p>五目ごはん</p> <p>うち豆のみそ汁</p> <p>799kcal</p> <p>牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ、大豆、みそ こめ、じゃが芋、さつま芋、ごま、さとう、油 人参、ごぼう、椎茸、れんこん、いんげん、きやべつ</p>	<p>和風マカロニ</p> <p>鶏肉のパン粉焼</p> <p>ごはん</p> <p>いも団子汁</p> <p>839kcal</p> <p>牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、ツナ、かつお節、油揚げ、みそ こめ、マカロニ、じゃが芋、マヨネーズ、パン粉 きやべつ、玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、小松菜</p>	<p>大豆とツナのマヨサラダ</p> <p>春雨と挽き肉の炒め物</p> <p>マーボー丼</p> <p>810kcal</p> <p>牛乳、豚肉、豆腐、大豆、ツナ、みそ こめ、春雨、マヨネーズ、さとう、油 人参、椎茸、ねぎ、玉ねぎ、アワンビーズ、きゅうり、ほうれん草、きやべつ</p>
20 防災給食	21	22	23 勤労感謝の日	24 キラッと新潟米☆地場もん献立
<p>レスキューカレー</p> <p>かんぱん</p> <p>767kcal</p> <p>牛乳、牛肉 ごはん、かんぱん、さとう、油 玉ねぎ、人参</p>	<p>切干大根の煮物</p> <p>松風焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ほうとう</p> <p>745kcal</p> <p>牛乳、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ こめ、こんにやく、ほうとうめん、ごま、パン粉、さとう、油 人参、玉ねぎ、大根、椎茸、かぼちゃ、ごぼう、白滝、しめじ</p>	<p>春雨サラダ</p> <p>レバーのケチャップ和え</p> <p>食パン 2枚</p> <p>ほうれん草卵スープ</p> <p>851kcal</p> <p>牛乳、豚肉、ハム、鶏卵 食パン、春雨、ごま、じゃが芋、さとう、油 人参、きやべつ、とうもろこし、アワンビーズ、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草</p>	<p>キラッと新潟米☆地場もん献立</p> <p>さつま芋とチーズのサラダ</p> <p>鶏肉のねせ味噌焼き</p> <p>ごはん</p> <p>味噌けんちん</p> <p>810kcal</p> <p>牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、ワインナー、チーズ、みそ こめ、さつま芋、里芋、こんにやく、マヨネーズ、はちみつ 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、えのき、干しぶどう</p>	
27	28	29	30	
<p>五目きんぴら</p> <p>鯖の旨味噌焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>761kcal</p> <p>牛乳、さば、豚肉、さつま揚げ、豆腐、みそ こめ、こんにやく、じゃが芋、さつま芋、ごま、さとう、油 れんこん、人参、ごぼう、椎茸、大根</p>	<p>磯浸し</p> <p>大学芋</p> <p>和風汁</p> <p>大麦めん</p> <p>867kcal</p> <p>牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、のり 大麦めん、さつま芋、ごま、さとう、油 えのき、なめこ、人参、ほうれん草、もやし、きやべつ</p>	<p>塩昆布和え</p> <p>手作り抹茶プリン</p> <p>ハヤシライス</p> <p>789kcal</p> <p>牛乳、豚肉、塩こんぶ、あずき、ホイップクリーム こめ、じゃが芋、油、デザート 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、アワンビーズ、トマト缶、きやべつ</p>	<p>きりざい</p> <p>焼き栗コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこけんちん</p> <p>795kcal</p> <p>牛乳、納豆、鶏肉、豆腐、油揚げ こめ、こんにやく、ごま、油 大根、野沢菜、人参、椎茸、えのき、なめこ</p>	<p>11月24日は「和食の日」</p> <p>『キラッと新潟米☆地場もん献立』を24日に行います。地場産を使ったメ献立で、白いご飯をたくさん食べれるよう工夫してあります。おいしく食べましょう。</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品 使われている主な黄の食品 使われている主な緑の食品</p>

11月給食だより



魚沼市立小出中学校

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

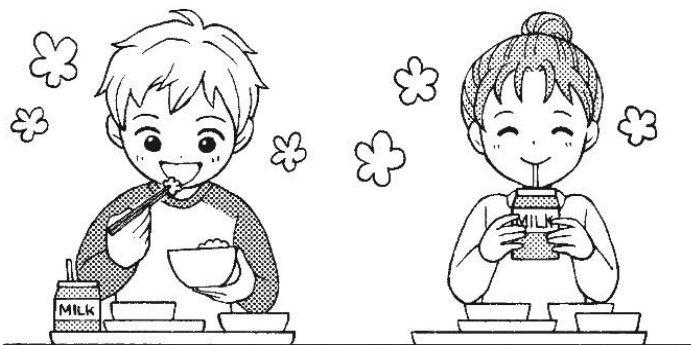
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう

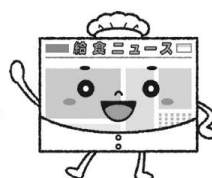


食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。



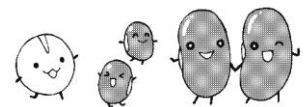
感謝の気持ちを伝えてみよう！

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げる時に伝えたり、手紙を書いたりしてみましよう。



きゅーたん

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

