



# 11月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
<p><b>感謝して食べよう</b></p> <p>わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦勞によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうでで成り立っています。</p> <p>給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。</p>  <p>©少年写真新聞社2024</p>				
<p>11月1日(金)は魚沼市統合20周年です。給食でも20周年をお祝いする献立、『キラッと魚沼20』を統一献立で提供します。魚沼の食材や行事と絡んだものとなっております。</p>  <p>うおめまっち</p>				
<p>1 <b>キラッと魚沼20</b></p> <p>魚沼紅白和え 魚沼雪合戦もち米団子 牛乳</p> <p>有機栽培米 魚沼たつぷり秋の甘酒みそ汁</p> <p>827kcal</p> <p>牛乳・豚肉・鶏肉・大豆・油揚げ・みそこめ・里芋・こんにやく・ごま・さとう・油揚げ・人参・玉ねぎ・きやべつ・人参・ほうれん草・大根・椎茸・えのき・なめこ・ねぎ</p>				
4 <b>振休</b>	5	6	7	8 <b>いい歯の日</b>
副菜 主菜 牛乳	青りんごゼリー 小松菜おほか和え 牛乳	もやししょう油マレンヂ 大豆のチリコンカン 牛乳	ほうれん草のごま和え 五目きんぴら 牛乳	ピリ辛こんにやく炒め 豆味噌 牛乳
主食 汁物	麻婆丼	レーズンコッペパン キャベツスープ	さつま芋ごはん 肉じゃが汁	ごはん 大根のみそ汁
エネルギー(kcal)	750kcal	745kcal	704kcal	728kcal
使われている主な赤の食品	牛乳・豚肉・豆腐・かつお節	牛乳・大豆・豚肉・ベーコン	牛乳・豚肉・さつま揚げ・ちくわ	牛乳・大豆・豚肉・油揚げ・みそ
使われている主な黄の食品	こめ・かたくり粉・デザート・さとう・油	小麦パン・かたくり粉・さとう・油	こめ・じゃが芋・さつま芋・こんにやく・ごま・さとう・油	こめ・こんにやく・ごま・さとう・油
使われている主な緑の食品	人参・椎茸・玉ねぎ・竹の子・小松菜・もやし・しめじ	玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・とうもろこし・きやべつ	人参・ごぼう・椎茸・ほうれん草・もやし・玉ねぎ	人参・ごぼう・しななく・いんげん・大根・えのき・白菜
11	12	13	14	15
ブロッコリーサラダ マヨたまカツ 牛乳	手作りスイートポテト 磯浸し 牛乳	ポテトサラダ ミート大豆 牛乳	切干大根焼きそば風 ちくわのいそべ天 2本 牛乳	大豆とツナのマヨサラダ 牛乳
ごはん なめこ汁	うどん カレーうどん	ごはん わかめスープ	ごはん さつま汁	キムタクごはん 豆腐の中華煮
744kcal	902kcal	801kcal	784kcal	759kcal
牛乳・マヨたまカツ・ハム・豆腐・油揚げ・みそこめ・春雨・さとう・油	牛乳・鶏肉・なると・クリーム・鶏卵・のり・うどん・さつま芋・バター・さとう・油	牛乳・大豆・豚肉・チーズ・ハム・わかめ・豆腐	牛乳・ちくわ・豚肉・鶏肉・豆腐・青のり・みそこめ・さつま芋・こんにやく・薄力粉・さとう・油	牛乳・大豆・豚肉・豆腐・ツナ
ブロッコリー・きやべつ・人参・なめこ・えのき	白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・椎茸・グリーンピース・ほうれん草・もやし・きやべつ	玉ねぎ・人参・とうもろこし・ブロッコリー・えのき・にら	大根・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・ごぼう	白菜・キムチ・たくあん・きやべつ・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・しななく
18	19	20	21	22
たくあんカレーマヨサラダ 牛乳	スイートポテトサラダ あじフライ 牛乳	わかめとツナの和え物 マカロニグラタン 牛乳	フレンチサラダ 白身魚の香草チーズ焼き 牛乳	ピーチヨーグルト たくあんサラダ 牛乳
五目チャーハン 厚揚げと大根のオイスター煮	ごはん じゃが芋と小松菜のみそ汁	食パン2枚 メープル 鶏ごぼうスープ	ごはん 秋の味覚ポトフ	たまごカレー
803kcal	765kcal	871kcal	675kcal	846kcal
牛乳・豚肉・鶏卵・油揚げ・うずら卵	牛乳・あじフライ・チーズ・みそ	牛乳・ウインナー・豆乳・チーズ・わかめ・ツナ・鶏肉	牛乳・白身魚・ウインナー・粉チーズ	牛乳・豚肉・うずら卵・かつお節・ヨーグルト
こめ・春雨・ごま・マヨネーズ・さとう・油	こめ・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油	小麦パン・マカロニ・春雨・ごま・メープル・パン粉・さとう・油	こめ・さつま芋・さとう・油	こめ・じゃが芋・さつま芋・ごま・油
玉ねぎ・椎茸・とうもろこし・グリーンピース・たくあん・きやべつ・人参・大根・小松菜・竹の子・きくらげ	玉ねぎ・とうもろこし・えのき・小松菜	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・きやべつ・とうもろこし・ごぼう・人参・小松菜・きくらげ	玉ねぎ・きやべつ・人参・とうもろこし・かぼちゃ・しめじ	玉ねぎ・人参・きやべつ・もやし・もも缶
25	26	27	28	29
かぼちゃとツナのサラダ 牛乳	青じそ大根じゃこサラダ 牛乳	レンコンサラダ 牛乳	車麩で肉じゃが風 いかのガーリックバター焼き 牛乳	しらたきのツルツル炒め 松風焼 牛乳
もやし たつぷり丼 じゃがチゲ汁	ソフトめん ミートソース	五目うま煮丼 ワンタンスープ	ごはん おでん汁	ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁
846kcal	882kcal	743kcal	630kcal	704kcal
牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・ツナ・油揚げ・みそ	牛乳・豚肉・大豆・わかめ・ちりめん・ホイップ	牛乳・豚肉・ツナ・さつま揚げ・ベーコン	牛乳・いか・豚肉・ちくわ・うずら卵・鶏団子	牛乳・鶏肉・ベーコン・わかめ・みそ
こめ・じゃが芋・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油	ソフトめん・ごま・デザート・さとう・油	こめ・ごま・ワンタン皮・マヨネーズ・さとう・油	こめ・じゃが芋・里芋・こんにやく・車麩・さとう・油	こめ・じゃが芋・ごま・こんにやく・パン粉・さとう・油
もやし・人参・小松菜・とうもろこし・かぼちゃ・玉ねぎ・枝豆・ごぼう・白菜・キムチ	人参・玉ねぎ・椎茸・マッシュルーム・トマト・大根・きやべつ	白菜・人参・椎茸・きくらげ・小松菜・れんこん・きやべつ・玉ねぎ・もやし・しななく	人参・玉ねぎ・いんげん・大根	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・えのき・とうもろこし

# 11月給食だより



魚沼市立小出中学校

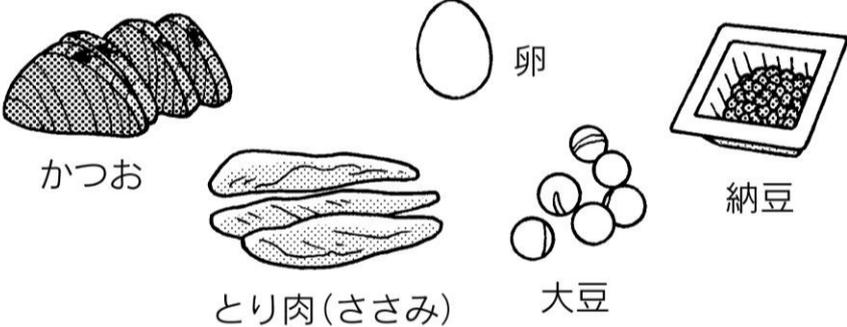
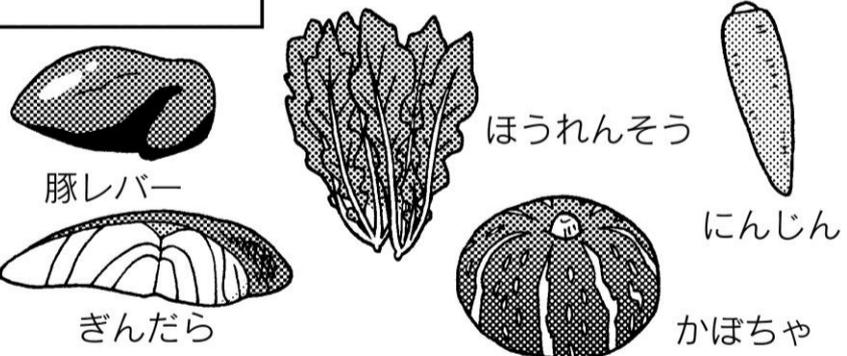
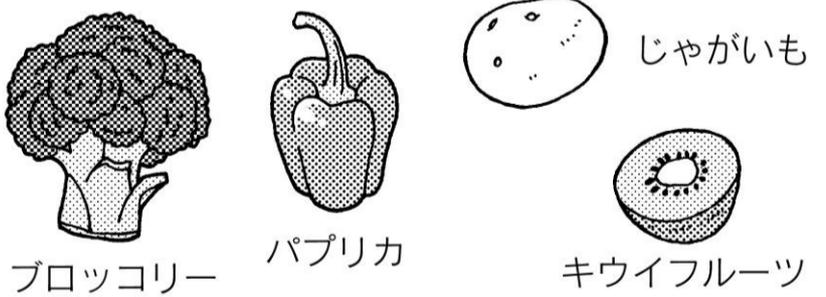
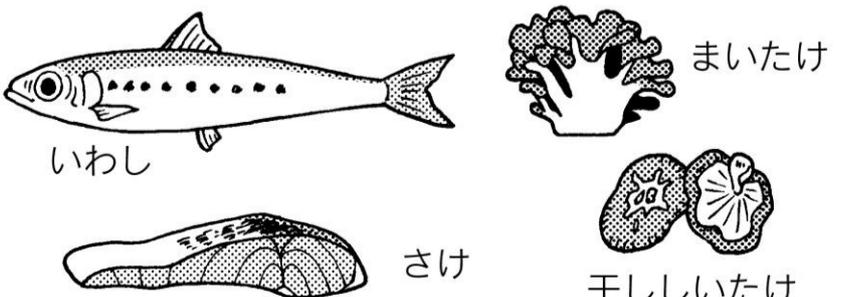
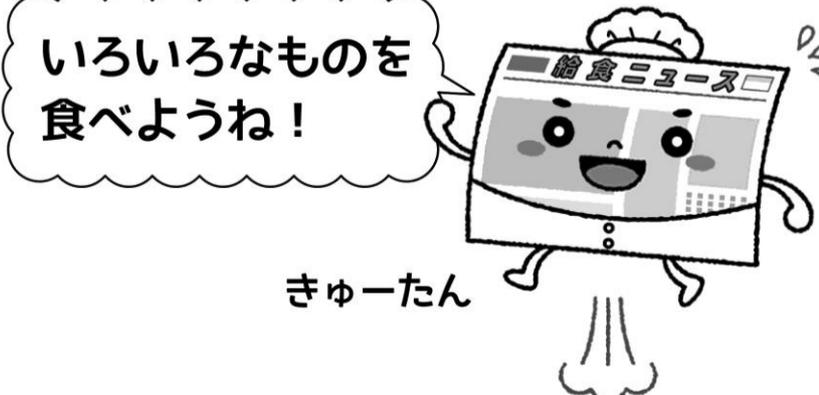


## 11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p><b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>  <p>かつお とり肉(ささみ) 卵 大豆 納豆</p>	<p><b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>  <p>牛乳 しらす干し 豆腐 こまつな</p>
<p><b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など</p>  <p>豚レバー ぎんだら ほうれんそう にんじん</p>	<p><b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など</p>  <p>ブロッコリー パプリカ じゃがいも キウイフルーツ</p>
<p><b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど</p>  <p>いわし さけ まいたけ 干しいたけ</p>	<p>いろいろなものを 食べようね!</p>  <p>きゅーたん</p>

©少年写真新聞社2024

