



日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	運動会の振替休業日			
4	水	ぎゅうにゅう せわ 背割りパン ドライカレーサンド はくさい 白菜のチャウダー りんご	577	24.0	22.2
5	木	ぎゅうにゅう ごはん きつねうどん ごぼうのきんぴら さつまポテト	653	25.2	17.7
6	金	ぎゅうにゅう むぎ ごはん ちゅうか 中華どんぶり さつまいもと大豆の揚げ煮	671	24.7	20.1
9	月	ぎゅうにゅう ごはん あつあ 厚揚げのうま煮 はくさい 白菜のおか炒め	619	25.0	20.1
10	火	ぎゅうにゅう むぎ ごはん すぶた 酢豚 はるさめ 春雨スープ アセロラゼリー	625	19.7	18.3
11	水	ぎゅうにゅう ぶどうパン もり 森のスパゲティ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	597	19.9	18.5
12	木	ぎゅうにゅう ごはん レバーのたつた揚げ こまつな 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	602	23.1	17.5
13	金	ぎゅうにゅう むぎ ごはん キーマカレー フルーツ盛り合わせ	700	23.7	21.7
16	月	ぎゅうにゅう むぎ ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	618	26.2	20.8
17	火	ぎゅうにゅう むぎ ごはん とりにく 鶏肉のごま揚げ ゆで野菜サラダ みそ汁	691	25.4	27.3
18	水	ぎゅうにゅう こくとう 黒糖パン さつま芋のクリームシチュー キャベツとほうれん草のソテー	598	23.2	26.1
19	木	ぎゅうにゅう ごはん かな に 魚のあげ煮 【食育の日】 こまつな に 小松菜の煮びたし 沢煮 味噌 みかん	616	24.2	15.6
20	金	 秋の遠足 			
24	火	ぎゅうにゅう むぎ ごはん あじのかば焼き ひじきの炒め物 とうとう しる 豆乳みそ汁	636	25.6	22.1
25	水	ぎゅうにゅう ワンローフパン はちみつ ポークビーンズ チンゲン菜のアーモンドソテー	637	27.6	23.7
26	木	ぎゅうにゅう ごはん いも煮 こんぶ いた もの 昆布の炒め物 ヨーグルト	626	23.3	17.4
27	金	ぎゅうにゅう むぎ ごはん ハヤシライス はくさい 白菜のソテー	594	19.0	18.8
30	月	ぎゅうにゅう むぎ ごはん グリーンふりかけ おでん みかん	600	24.8	13.4

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量は中学年の値を示しています。

だしと健康について考えよう

だしは、料理をおいしくするだけでなく、健康面においてもさまざまな良い効果をもたらします。

だしは、料理をおいしくするだけでなく、健康面においてもさまざまな良い効果をもたらします。

だしをきかせて減塩

日本人は食塩の摂取量が多いことが課題となっています。だしに含まれるうま味成分を活用することで、塩分を減らし、おいしく食べることができるため、減塩に役立ちます。

だしをきかせて食欲増進

だしに含まれるうま味成分は、料理のおいしさを引き立て、食欲を増進させる働きがあります。

汁物で水分補給

だしを使った汁物は、うま味や香りによって、おいしく水分を補給することができます。

おいしいだしをとろう

減塩を意識する場合は、かつお節と昆布をしっかりとってあわせだしをとると、塩分をひかえてもより満足感のある味になります。

いいこだし

材料 だしのとり方

- いりこ 20g
- 水 1ℓ

- ①いりこは、頭とはらわたをとる。
- ②鍋にいりここと水を入れ、30分以上おく。
- ③②を弱火にかけ、あくをとりながら15分位煮出す。
- ④目の細かいざるでこす。

かつおと昆布のあわせだし

材料 だしのとり方

- かつお削り節 20g
- 昆布 10g
- 水 1ℓ

- ①鍋に昆布と水を入れ、1時間ほどおく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③かつお削り節を入れて、1～2分おく。
- ④目の細かいざるでこす。

こすときは、ざるにキッチンペーパーなどをしくときれいなだしになります

11月の献立より

沢煮椀

材料（4人分）

- ぶた肉 60g
- 大根 60g
- 玉ねぎ 40g
- えのき 40g
- ねぎ 20g
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- うす口しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- だし汁 500ml

作り方

- ①ぶた肉は、ほそ切りにする。
- ②大根・玉ねぎはせん切り、えのきは石づきをとりよくほぐす。ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて熱し、沸騰したらぶた肉をほぐしながら入れて中火で煮る。
- ④③が再び沸騰したら弱火にし、あくをとりながらさらに煮る。
- ⑤肉に火が通ったら、大根、玉ねぎ、えのきを加えて2～3分煮る。
- ⑥調味料で味を調え、最後にねぎを加える。

給食は、かつおぶしと昆布のだしですが、しいたけやいりこのだしを使ってもおいしくできます。