



日	曜	献立	1人1食 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	牛乳 ごはん 魚の天ぷら ひじきとれんこんの炒め煮 みそ汁	633	20.3	19.4
4	水	牛乳 背割りパン ドライカレーサンド 白菜チャウダー りんご	577	24.0	22.2
5	木	牛乳 ごはん きつねうどん ごぼうのきんぴら	653	25.2	17.7
6	金	牛乳 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	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 白菜のおかか炒め	619	25.0	20.1
10	火	牛乳 麦ごはん 酢豚 春雨スープ	625	19.7	18.3
11	水	牛乳 ぶどうパン 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	牛乳 ごはん レバーのたつた揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	602	23.1	17.5
13	金	牛乳 キーマカレー フルーツ盛り合わせ	700	23.7	21.7
14	土	牛乳 麦ごはん 鶏肉のごま揚げ ゆで野菜サラダ みそ汁	691	25.4	27.3
		16日・17日振替休業日			
18	水	牛乳 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	牛乳 ごはん 魚の揚げ煮 【食育の日】 小松菜の煮びたし 沢煮椀 みかん	616	24.2	15.6
20	金	牛乳 雑穀ごはん 大豆と鶏肉のごまみそ煮 かきたま汁	598	23.9	19.6
24	火	牛乳 麦ごはん あじのかば焼き ひじきの炒め物 豆乳みそ汁	636	25.6	22.1
25	水	牛乳 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	牛乳 ごはん いも煮 昆布の炒め物 ヨーグルト	626	23.3	17.4
27	金	牛乳 ハヤシライス 白菜のソテー	594	19.0	18.8
30	月	牛乳 麦ごはん グリーンふりかけ おでん みかん	600	24.8	13.4

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、塩分を減らしでも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使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 | ①いりこは、頭とはらわたをとる。 |
| ・水 1ℓ | ②鍋にいりこを水を入れ、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 | ①鍋に昆布と水を入れ、1時間ほどおく。 |
| ・昆布 10g | ②鍋を火にかけ、沸騰したら火を止める。 |
| ・水 1ℓ | 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き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。

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。