

こんだて たべもの教室 予定表



令和3年度
系島市立前原東中学校

日	曜	献立	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)
1	月	牛乳 ごはん 鶏肉のサルサソースかけ せんきゃべつ 豆のスープ 世界の料理(メキシコ)「サルサソース」 Mexico	805	33.4	24.1
2	火	牛乳 麦ごはん マーボー大根 茎わかめの中華炒め 旬の食材「大根」 Radish	841	34.0	29.8
4	木	牛乳 ごはん カレーうどん ほうれん草のおかか炒め ヨーグルト	761	27.7	17.4
5	金	牛乳 きのごはん 高野豆腐のフライ 昆布の炒め煮 みそ汁 旬の食材「きのこ」 Mushroom	856	28.7	28.2
8	月	牛乳 ごはん きびなごフライ 切り干し大根のはりはり漬け にらたま汁 りんご 11/8 いい歯の日	747	25.6	20.4
9	火	牛乳 麦ごはん おでん 酢みそあえ 煎りいりこ	753	29.3	19.5
10	水	牛乳 ぶどうパン エビとトマトのスパゲティ ひよこ豆のサラダ	802	30.9	20.7
11	木	牛乳 ごはん まぐろの揚げ煮 アーモンド炒め 根菜のみそ汁 みかん	809	32.9	18.6
12	金	牛乳 ミルメーク 麦ごはん フェジョアータ「フェジョアータ」 キャベツとコーンのソテー 世界の料理「(ブラジル)」 Brazil	781	25.7	19.1
15	月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め 春雨スープ	843	25.9	28.0
16	火	牛乳 麦ごはん ハンバーグきのこソース キャベツのソテー 小松菜のスープ	753	28.1	23.3
17	水	牛乳 コッペパン チキンのトマト煮 茎わかめのサラダ ぶどうゼリー	760	30.7	26.7
18	木	牛乳 ごはん さんまのおかか煮 ほうれん草のピリ辛炒め みそ汁	749	27.4	24.6
19	金	食育の日 牛乳 麦ごはん 肉じゃが 甘酢炒め ぎすけ煮	896	33.8	22.2
22	月	牛乳 五穀めし さばのみぞれがけ 白菜のごまあえ みそ汁 11/23は「勤労感謝の日」 「五穀めし」	858	33.2	29.7
24	水	牛乳 コッペパン 照り焼きチキン ポテトのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	828	34.3	32.4
25	木	牛乳 麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ 煮びたし かきたま汁	850	32.7	26.1
26	金	牛乳 麦ごはん キーマカレー 切り干し大根のサラダ	946	31.2	33.1
29	月	弁当の日 ※弁当と水筒を忘れずに持参しましょう！			
30	火	牛乳 ごはん 芋煮 みそ汁 みかん 郷土料理(山形)「芋煮」 	788	29.5	15.8
平均栄養量			812	30.3	24.2
基準栄養量			830	33.0	25.0

令和3年度・食育の日のテーマ
「献立のねらい」



11月の食育の日は、「よくかむ」をテーマとして、かみごたえのある食品を使った料理を献立に取り入れています。

よくかんで食べよう



よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。
かみごたえのあるものとは、単にかたい食材だけではなく、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、大豆の他、干した野菜や魚、果物、ナッツ類、赤身の牛肉や豚肉をしっかり焼いたものなど、何回もかむ必要のある食材のことをいいます。

かみごたえのある食品



☆よくかんで食べると、体にとって良いことがたくさんあります。

胃腸の働きを促進

よくかんで、胃に入るまでに食べ物が小さく刻まれると、胃の負担が少なくなり、消化されやすくなります。また、だ液などの分泌を促し、消化酵素がたくさん出ることで、消化を助けます。

脳の活性化

かむときには、あごの筋肉を動かします。このあごの筋肉を動かすたびに、血液が脳にしっかり送られ、栄養や酸素が十分に脳細胞に届けられます。よって、よくかむと、脳の働きが活性化されます。

味覚の発達

食べ物を口の中で何度もかんでいると、その食材そのものの味を味わうことができます。食べ物本来の味を知ること、薄味でも、料理をおいしく味わうことができるようになります。

11月の献立より

ぎすけ煮

材料(4人分)

- ・いり大豆 30g
- ・いりこ 20g
- ・いりごま 5g
- ・さとう 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1

作り方

- ① いりこはフライパンでから炒りしておく。
- ② さとう・しょうゆ・みりん・酒を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
※こげやすいので注意しましょう!
- ③ ②の中に、いり大豆・いりこを加え、からめる。
- ④ 仕上げに、いりごまをふり入れる。

他にも、アーモンドなどを入れてもおいしいですよ。ご家庭でも作ってみてください!

臨時休業・物資購入等により、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2.5g/食となるよう配慮しています。

学校給食献立予定表

令和3年11月

系島市立前原東中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1□ (月)	牛乳 ごはん 鶏肉のサルサソースかけ せんキャベツ 豆のスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 黄ピーマン レモン汁 にんにく	米 じゃがいも でん粉	揚げ油 油	トマトピューレ ケチャップ こしょう 鶏ガラスープ しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ チリソース
2□ (火)	牛乳 麦ごはん マーボー大根 茎わかめの中華炒め	厚揚げ 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳 茎わかめ	ねぎ にんじん	大根 もやし 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ 豆ばんじゃん
4□ (木)	牛乳 ごはん カレーうどん ほうれん草のおかか炒め ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かつお削り節	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく	うどん 米	油	しょうゆ 塩 カレー粉 オールパ 仮 こしょう
5□ (金)	牛乳 きのごはん 高野豆腐のフライ 昆布の炒め煮 みそ汁	高野豆腐 みそ 油揚げ ベーコン	牛乳 青のり すき昆布	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ まいたけ しめじ しいたけ	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 さとう	揚げ油 ごま油	しょうゆ みりん
8□ (月)	牛乳 ごはん きびなごフライ 切り干し大根のはりはり漬け にらたま汁 りんご	卵 豆腐	牛乳 きびなごフライ 水晶昆布	にら にんじん	りんご 玉ねぎ 切干大根	米 さとう	揚げ油 ごま	しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ 塩 一味唐辛子
9□ (火)	牛乳 麦ごはん おでん 酢みそあえ 煎りいりこ	厚揚げ うずら卵 ちくわ みみそ	牛乳 いりこ 野菜こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく 白菜 キャベツ	米 麦 さといも さとう		しょうゆ みりん 酢
10□ (水)	牛乳 ぶどうパン エビとトマトのスパゲティ ひよこ豆のサラダ	えび ひよこ豆 ベーコン	牛乳	トマト缶 パセリ	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんにく	ぶどうパン スパゲッティ	ノンエッグマヨ 油	しょうゆ 塩 こしょう
11□ (木)	牛乳 ごはん まぐろの揚げ煮 アーモンド炒め 根菜のみそ汁 みかん	まぐろ みそ 油揚	牛乳	にんじん ねぎ	みかん キャベツ 大根 白菜 ごぼう れんこん えのき しょうが	米 でん粉 さとう	揚げ油 アーモンド 油	しょうゆ みりん
12□ (金)	牛乳 ミルメーク 麦ごはん フェジョアード キャベツとコーンのソテー	レッドキドニー 牛肉 金時豆 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 麦 ミルメーク さとう	油	トマトピューレ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう
15□ (月)	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め 春雨スープ	高野豆腐 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ トマト缶 にんじん	玉ねぎ もやし えだまめ しょうが にんにく しいたけ	米 じゃがいも 麦 さとう でん粉 はるさめ	揚げ油 油	ケチャップ しょうゆ うすくちしょうゆ 酢 塩 こしょう
16□ (火)	牛乳 麦ごはん ハンバーグきのこソース キャベツのソテー 小松菜のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	キャベツ 白菜 玉ねぎ えのき しめじ しいたけ	米 麦 さとう	油	しょうゆ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう
17□ (水)	牛乳 コッペパン チキンのトマト煮 茎わかめのサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 レンズ豆	牛乳 茎わかめ	にんじん ホルトマト ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ セロリー	コッペパン ぶどうゼリー 小麦粉 さとう	ノンエッグマヨ 油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう
18□ (木)	牛乳 ごはん さんまのおかか煮 ほうれん草のピリ辛炒め みそ汁	さんまみぞれ煮 厚揚げ みそ	牛乳 カットわかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ 白菜	米	油	しょうゆ 一味唐辛子
19□ (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 甘酢炒め ぎすけ煮	牛肉 ロースト大豆	牛乳 いりこ	小松菜 にんじん	玉ねぎ こんにゃく もやし コーン	じゃがいも 米 麦 さとう	アーモンド ごま 油	しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ みりん
22□ (月)	牛乳 五穀めし さばのみぞれがけ 白菜のごまあえ みそ汁	さば みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 ねぎ	大根 玉ねぎ 白菜 しょうが	米 じゃがいも 赤米 もち米 きび 麦 でん粉	揚げ油 ごま	しょうゆ みりん 塩
24□ (水)	牛乳 コッペパン 照り焼きチキン ポテトのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	照焼チキン ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	かぶ 玉ねぎ コーンクリーム	コッペパン じゃがいも 小麦粉	バター 油	鶏ガラスープ 塩 こしょう
25□ (木)	牛乳 麦ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ 煮びたし かきたま汁	鶏レバー 卵	牛乳 白す干	小松菜 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも 麦 でん粉 さとう	アーモンド 揚げ油	ケチャップ しょうゆ うすくちしょうゆ ソース みりん 塩 こしょう
26□ (金)	牛乳 麦ごはん キーマカレー 切り干し大根のサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 白インゲンビュレ ガルバンゾー	牛乳 生クリーム チーズ ひじき	トマト缶 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく 切干大根	米 麦 小麦粉	ノンエッグマヨ バター ごま油	鶏がらスープ ソース カレー粉 塩 しょうゆ こしょう
30□ (火)	牛乳 ごはん 芋煮 みそ汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	ねぎ	こんにゃく しめじ 根深ねぎ キャベツ 玉ねぎ みかん	米 さといも じゃがいも さとう	油	しょうゆ