11月　給食献立表

新潟市立曽野木中学校

秋も深まり、朝夕の冷え込みが強くなってきました。体調を崩しやすいこの時期こそ、「栄養バランスのとれた食事」がとても大切です。ごはんやパンなどの主食はエネルギーのもと、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜は筋肉や血をつくり、野菜・果物・海藻などの副菜は体の調子を整えます。どれかひとつが欠けても、元気な体は作れません。これからどんどんと寒くなります。しっかりと食べて健康な体をつくりましょう。

＼　給食は6群の食品がバランスよく使われています。どんな食品が使われているか確認してみましょう。　／

日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群（たんぱく質）魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質）牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン）緑黄色野菜	4群（ビタミンC）その他の野菜・果物	5群（炭水化物）穀類・いも類・砂糖	6群（脂質）油脂	
3日(月)	**文化の日**							
4日(火)	**後期中間テストのため給食なし**							
5日(水)	**ごはん**					米		エネルギー　856 kcal
	中華丼の具	豚肉　いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ はくさい　きくらげ	でん粉	油　ごま油	たんぱく質　33.5 g
	さつまいもと大豆の揚げ煮	だいず				さつまいも　でん粉 砂糖	揚げ油	脂質　25.1 g
	ルレクチェゼリー				洋梨	砂糖　こんにゃく粉		食塩相当量　1.8 g
	牛乳		牛乳					
6日(木)	**市中教研一斉研修のため給食なし**							
7日(金)	**ごはん**					米		エネルギー　791 kcal
	油揚げと白菜のみそ汁	油揚げ　打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ　はくさい			たんぱく質　34.0 g
	チキンカレー煮	鶏肉				砂糖		脂質　24.8 g
	ｱｰﾓﾝﾄﾞ入りさつまいもｻﾗﾀﾞ			にんじん	きゅうり　たまねぎ	さつまいも	アーモンド 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量　2.4 g
	牛乳		牛乳					
10日(月)	**カレー味ごはん**					米	油	エネルギー　801 kcal
	サーモンのクリームソース	さけ　ベーコン 白いんげん豆	スキムミルク 粉チーズ　牛乳	にんじん　パセリ	ぶなしめじ　たまねぎ	小麦粉	バター　油	たんぱく質　31.1 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ　きゅうり ホールコーン		油	脂質　23.4 g
	みかん				みかん			食塩相当量　2.6 g
	牛乳		牛乳					
11日(火)	**ごはん**					米		エネルギー　707 kcal
	なめこ汁	生揚げ　みそ		こまつな	なめこ　ねぎ	じゃがいも		たんぱく質　28.3 g
	照り焼き肉団子	鶏肉　豚肉　大豆			たまねぎ　にんにく しょうが	砂糖　でん粉	ラード　揚げ油	脂質　20.8 g
	大根のツナあえ	ツナ		だいこん葉	だいこん			食塩相当量　2.4 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
	牛乳		牛乳					
12日(水)	**ごはん**					米		エネルギー　774 kcal
	マーボー丼の具	木綿豆腐　豚肉 大豆ミート　みそ		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ	砂糖　でん粉	油　ごま油	たんぱく質　31.5 g
	中華サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	はるさめ　砂糖	ごま油	脂質　22.7 g
	ミルクデザート		牛乳　練乳			砂糖　でん粉		食塩相当量　2.9 g
	牛乳		牛乳					
13日(木)	**横割れ丸パン**		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	エネルギー　751 kcal
	ハンバーグのケチャップ煮	豚肉　鶏肉　大豆			たまねぎ	でん粉	ラード　油	たんぱく質　36.2 g
	ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ			脂質　21.5 g
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉		にんじん　パセリ	たまねぎ　ぶなしめじ セロリー	じゃがいも		食塩相当量　3.9 g
	牛乳		牛乳					
14日(金)	**ごはん**					米		エネルギー　744 kcal
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ　しいたけ れんこん　ごぼう	さといも　砂糖 こんにゃく	油	たんぱく質　30.2 g
	さばのしょうゆ煮	さば			りんご	砂糖　でん粉		脂質　21.9 g
	わかめあえ		わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖		食塩相当量　2.4 g
	牛乳		牛乳					
17日(月)	**ごはん**					米		エネルギー　796 kcal
	うずら卵入り大根のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮	生揚げ　豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん　きくらげ にんにく　しょうが	砂糖	油	たんぱく質　26.8 g
	揚げぎょうざ	豚肉　大豆		にら	キャベツ　たまねぎ しょうが	でん粉　砂糖 小麦粉	ラード　揚げ油	脂質　28.9 g
	もやしのナムル			こまつな	もやし　ホールコーン	砂糖	ごま油	食塩相当量　2.4 g
	牛乳		牛乳					

18日(火)	ごはん					米		エネルギー	838 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく　しょうが	じゃがいも　でん粉 砂糖　米粉 さつまいもパウダー	油　ラード	たんぱく質	28.0 g
	こまツナサラダ	ツナ		こまつな　にんじん	キャベツ		油	脂質	26.9 g
	ごまプリン		乳			砂糖	ごま	食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
19日(水)	くり入り五目ごはん	豚肉　油揚げ	ひじき	にんじん		米　栗　砂糖	油	エネルギー	720 kcal
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ		ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	27.0 g
	厚焼き卵	卵				砂糖　でん粉	油	脂質	21.0 g
	ごま入りれんこんなます			こまつな	れんこん　ぶなしめじ もやし	砂糖	ねりごま	食塩相当量	3.8 g
	牛乳		牛乳						
20日(木)	ごはん					米		エネルギー	730 kcal
	いものこ汁	豚肉　木綿豆腐 みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう	さといも つきこんにゃく		たんぱく質	26.7 g
	小いわしのフライ	かたくちいわし	青のり			パン粉　小麦粉 米粉	揚げ油	脂質	22.9 g
	ごまびたし			こまつな　にんじん	もやし		ごま　すりごま	食塩相当量	1.9 g
	牛乳		牛乳						
21日(金)	ごはん					米		エネルギー	886 kcal
	みそワンタンスープ	豚肉　なると　みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　メンマ	わんたん(小麦)	ごま油	たんぱく質	36.2 g
	大豆と鶏肉のアーモンドがらめ	だいず　鶏肉			しょうが	でん粉　砂糖	揚げ油 アーモンド	脂質	32.0 g
	即席漬け			にんじん	かぶ　キャベツ			食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
24日(月)	振替休日								
★25日(火)	ごはん					米		エネルギー	842 kcal
	地場もん自慢汁	木綿豆腐　豚肉 みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう だいこん	さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質	26.6 g
	車麸の揚げ煮					くるま麸(小麦) 砂糖	揚げ油	脂質	27.2 g
	柿いりフレンチサラダ				キャベツ　きゅうり かき		油	食塩相当量	2.7 g
	牛乳　キラッと新潟米☆地場もんこんだて		牛乳						
★26日(水)	ごはん					米		エネルギー	724 kcal
	地場もんきのこたっぷり汁	生揚げ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ ひらたけ　まいたけ えのきたけ	さといも		たんぱく質	30.8 g
	白身魚の梨ソースかけ	スケソウタラ			なし　たまねぎ	砂糖　でん粉	揚げ油	脂質	19.9 g
	かきのもとのおひたし			こまつな	きく　もやし			食塩相当量	2.7 g
	牛乳　キラッと新潟米☆地場もんこんだて		牛乳						
27日(木)	ごはん					米		エネルギー	795 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース	じゃがいも　砂糖 でん粉	油	たんぱく質	36.0 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質	21.3 g
	風味漬け				キャベツ　きゅうり しょうが			食塩相当量	3.2 g
	チーズ		チーズ						
	牛乳		牛乳						
28日(金)	ごはん					米		エネルギー	793 kcal
	きんぴら丼	豚肉		にんじん 青ピーマン	ごぼう　れんこん しいたけ	つきこんにゃく 砂糖　でん粉	油　ごま油	たんぱく質	28.7 g
	にら卵スープ	木綿豆腐　卵		にら	えのきたけ　ねぎ	でん粉		脂質	18.9 g
	ふかし芋					さつまいも		食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

11月24日は「いい日本食の日」

１１月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。「和食」は，自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録されています。登録の根拠には「栄養バランスに優れた健康的な食事」であることが盛りこまれています。和食はご飯に汁もの、おかず3種で構成された「一汁三菜」を基本のスタイルとしていて、栄養の偏りや生活習慣病の発症の防止にも役立ちます。

★キラッと新潟米☆地場もんこんだて★

１１月は、米飯給食・地場産給食推進月間です。25日、26日は「キラッと新潟米☆地場もんこんだて」として、新潟市内や新潟県の地場産物を活かした献立が登場します。特に、汁物には新潟で採れた野菜やきのこなどの「地場もん」がたっぷりと入っています。ふるさと新潟の恵みを感謝しながらいただきましょう。

☆曽野木の地場もん「小松菜」
曽野木地区は新潟県の中でも栽培が盛んな地域です。

給食で毎日飲んでいる牛乳も新潟県産だよ。