


令和4年度 11月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：食事のマナーを身につけよう

三根東小・三根西小

曜日 曜	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるのもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるのもとになる (緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海苔 う など	野菜・きのこ・くだものなど				
1 火	お弁当を持参してください(給食はありません) 							
2 水	ごはん	ごはん、強化米				631	23.5	289
	牛乳		牛乳					
	麻婆豆腐	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	干し椎茸、玉葱、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、みりん、酒、食塩、トウバンジャン	11月の給食目標は、食事のマナーを身につけようです。食事中は大きな声で話さないで食べましょう。首を立てないで食べましょう。夕月は、食事のマナーについて考えながら給食の時間をすごしましょう。		
	野菜炒め	サラダ油	ウィンナー	キャベツ、もやし、ほうれんそう、コーン	食塩、白こしょう			
	中学校のみ シューマイ		しゅうまい					
3 木	文化の日							
4 金	ごはん	ごはん、強化米				596	24.6	309
	牛乳		牛乳					
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、うずら卵、蒸しかまぼこ	はくさい、もやし、玉葱、たけのこ(煮)、にんじん、干し椎茸	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、鶏豚湯	料理のおいしさは、味だけでは決まりません。見た目のきれいさや、楽しいふんいきの中で食べるとよけに美味しく感じられるものです。つくえのまわりにゴミは落ちていませんか？空気の入れ替えをしていますか？食事のマナーを守り、楽しく食べられるようにみんなで協力しましょう。		
	中華あえ	緑豆はるさめ、いりごま、すりごま、三温糖	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、穀物酢			
	りんごゼリー	りんごゼリー						
7 月	ごはん	ごはん、強化米				553	20.5	311
	牛乳		牛乳					
	そぼろ煮	じゃがいも、こんにやく、三温糖	鶏ひき肉	玉葱、にんじん、さいいんげん	しょうゆ、酒、みりん、食塩	毎日使うお箸、おはしの持ち方は正しくできていますか。お箸が上手に使えないと、おいしい料理が、口まで届きません。毎日練習することで、上手に使うことができるようになります。正しく持つて、おいしく料理を食べましょう。		
	ごま和え	いりごま、上白糖		ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	しそ味ひじき		しそ味ひじき					
8 火	チャーハン	ごはん、強化米	ロースハム、豚肉、いんげんまめ(ゆで)	玉葱、にんじん、コーン	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	538	23.8	290
	牛乳		牛乳					
	肉だんごスープ		ミートボール(冷凍)	キャベツ、こまつな、玉葱	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらスープチキン	大根には、消化を助けてくれる酵素が入っています。具合が悪い時に消化を助けてくれる働きがあります。また、かぜを予防するビタミンも含まれています。ビタミンは特に葉っぱに多く含まれています。おうちでは、葉っぱも捨てずに食べると良いですね。		
	大根の味噌炒め	三温糖	豚肉、米みそ	だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒			
9 水	ごはん	ごはん、強化米				673	25.2	265
	牛乳		牛乳					
	酢豚	かたくり粉、サラダ油、上白糖	豚肉	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ(水煮)、にんじん、青ピーマン、干し椎茸	しょうゆ、酒、穀物酢、トマトケチャップ、食塩	ながら食べていませんか？何かをしながらの食事を「ながら食べ」といいます。テレビを見ながら、本を読みながらなど、行儀が悪いだけでなく、食事に集中できず、脳が「お腹いっぱい」のサインを見落として、食べ過ぎてしまう原因になります。		
	中華たまごコーンスープ		たまご	とうもろこし缶詰(ケ-ム)、玉葱、チンゲンサイ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	豆乳ムース	豆乳ムース						
10 木	ミルクパン	ミルクパン				670	26.2	344
	牛乳		牛乳					
	カレーうどん	うどん	豚肉、油揚げ	玉葱、にんじん、白ねぎ	カレーフレーク、トマトケチャップ、赤ワイン、しょうゆ、かつおだし、みりん	給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず牛乳を出しています。少しずつ、口に含みながら飲むと喉の季節でも飲みやすくなります。少し冷たいけれど、丈夫な体をつくるためにしっかり飲みましょう。		
	キャベツのサラダ	和風ドレッシング、三温糖		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、コーン	穀物酢、しょうゆ			
	果物(みかん)			みかん				
11 金	ごはん	ごはん、強化米				590	26.6	340
	牛乳		牛乳					
	あじフライ	サラダ油、パン粉、薄力粉、かたくり粉	アジ		食塩、白こしょう、粒状大豆タンパク、ショートニング	今日はあじフライです。佐賀・長崎県周辺の海域で漁獲されたアジを使用しています。衣までおいしく頂けるように、風味づけにすりおろした玉ねぎを使用しています。サクッと揚がっていますので、よくかんで食べましょう。		
	五目きんぴら	つきこんにやく、三温糖	さつま揚げ、豚肉	にんじん、ごぼう、れんこん	しょうゆ、酒			
	味噌汁		米みそ	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、葉ねぎ	にぼしだし			
14 月	ごはん	ごはん、強化米				642	27.4	369
	牛乳		牛乳					
	白身魚の甘酢かけ	かたくり粉、サラダ油、三温糖	ホキ	レモン(果汁)	食塩、酒、穀物酢、しょうゆ	切り干し大根は、大根を細く切り、干したものです。大根を長く保存するために、考えられました。料理をするときは、につけて柔らかくもどします。切り干し大根には、食物せんがいが入っていて、おなかの調子を整えてくれます。よくかんで食べると、あごも丈夫になりますよ。		
	切り干し大根の炒め煮	三温糖	豚肉、さつま揚げ	切り干しだいこん、にんじん、さいいんげん(ゆで)	しょうゆ、みりん、酒			
	さつま汁	さつまいも、つきこんにやく	鶏肉、油揚げ、米みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	酒、にぼしだし			
15 火	ごはん	ごはん、強化米				658	26	369
	牛乳		牛乳					
	牛肉と厚揚げの煮物	こんにやく、マロニー、三温糖	牛肉、厚揚げ	玉葱、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	納豆は、かぜなどの病気を予防してくれたり、骨をしょうぶにしたりと、おなかの調子を整えてくれたりと、様々な効果があります。また、血を流れやすくする働きがあり、生活しゅうがん病の予防にもなります。		
	ツナとマカロニのサラダ	マカロニ、エッグゲア Mayoネーズ(卵なし)、三温糖	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、食塩、白こしょう			
	納豆		納豆					
16 水	ごはん	ごはん、強化米				627	24.8	279
	牛乳		牛乳					
	鶏の唐揚げ	三温糖、かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、しょうゆ、酒、みりん	れんこんにはでんぷん、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、かぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があることがわかっています。火曜日は、ビタミンCを多く含む食材で作ることができますので、れんこんを食べ、効果よくビタミンCをとりましょう。		
	れんこんのきんぴら	つきこんにやく、いりごま、サラダ油	豚肉	スライスれんこん、にんじん、さいいんげん(ゆで)	しょうゆ、みりん			
	すまし汁		焼き竹輪、豆腐	ほうれんそう、玉葱、えのきたけ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			

日 よ 曜	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)		
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)					
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海苔 など	野菜・きのこ・くだものなど			給食ひとことメモ		
17 木	ロールパン	ロールパン			660	28.8	334		
	牛乳		牛乳						
	つくね焼き		チキン照り焼きパティ						
	フレンチ炒め	クリーミーフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ(卵なし)		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	食塩				
クリームシチュー	じゃがいも、かぼちゃのニョッキ、米粉、有塩バター	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、ぶなしめじ	白いんげんペースト、がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			朝ごはんは食べてきましたか? 朝ごはんの大切な役割は、脳のエネルギーをおきない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。		
18 金	ごはん	ごはん、強化米			624	25.1	331		
	牛乳		牛乳						
	鶏のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒				
	ひじきサラダ	三温糖、エッグケアマヨネーズ(卵なし)	ロースハム、干ひじき	キャベツ、きゅうり、玉葱、コーン	しょうゆ、みりん				
味噌汁		厚揚げ、米みそ	だいこん、玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	煮干しだし			ひじきは海藻のなかまです。海藻の中でも、カルシウムと鉄分を多く含みます。また、カルシウムの吸収を助ける栄養も多く含んでいるので、体への吸収がとてよいです。海藻を食べて、たくさん含まれているミネラルやビタミン、食物せんいなどを吸収しましょう。		
21 月	カレーピラフ	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、青ピーマン、コーン、にんじん	ディナーカレー、ドライカレー(乳)、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、食塩		581	21.3	283
	牛乳		牛乳						
	グリーンサラダ	和風ドレッシング	ロースハム	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	食塩			キャベツは全国各地で栽培され、春まき、夏まき、秋まきと季節をずらして栽培しているので一年中とまわっています。キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで弱れてしまった骨を健康な状態に戻してくれるビタミンがたくさん含まれています。	
	野菜スープ	じゃがいも		キャベツ、玉葱、にんじん、トマトカット、セロリ、にんにく	パセリ(乾)、白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープチキン				
22 火									
23 水	勤労感謝の日								
24 木	ミルクパン	ミルクパン			585	30.5	462		
	牛乳		牛乳						
	ソースやきそば	中華めん	豚肉、蒸しかまぼこ	だいずもやし、キャベツ、玉葱、にんじん	焼きそばソース(かつお節、いわぶし、むらぶし)、ウスターソース、食塩、しょうゆ			わかめは、海の藻にはえている海藻のなかまです。わかめには、腸を丈夫にするカルシウムや血液をきれいにするミネラル、おなかの中を掃除してくれる食物せんいがたくさん入っています。	
	わかめスープ		わかめ	玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、白こしょう、がらスープチキン				
小魚アーモンド	アーモンド	かたくちいわし							
25 金	ごはん	ごはん、強化米			641	18.5	293		
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ、サラダ油						春雨について、春雨は、漢字で春に雨と書きます。これは「春に振る細い雨」に由来しているそうです。緑豆からつくられる雑穀で、食欲のない時の栄養補給によい食べ物です。	
	白菜のごまあえ	すりごま、三温糖		はくさい、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ				
春雨スープ	普通はるさめ(乾)	豚肉	チンゲンサイ、玉葱、きくらげ(乾)	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう					
28 月	ごはん	ごはん、強化米			608	24.6	315		
	牛乳		牛乳						
	さばの揚げ煮	かたくり粉、サラダ油、三温糖	まさば	しょうが	酒、しょうゆ、みりん			さばは、皮が青がりにしている青魚のなかまです。他にも、さんま、いわし、あじなども青魚です。魚には、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分などがたくさん含まれています。魚はからだにとってもよい働きをしています。残さず食べましょう。	
	ドレッシングサラダ	青しそドレッシング		キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん					
合わせみそ味噌汁		焼き竹輪、油揚げ、米みそ	はくさい、玉葱、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	煮干しだし					
29 火	中華ごはん	ごはん、強化米	豚肉	たけのこ(煮)、玉葱、にんじん、干し椎茸	がらスープホーク、しょうゆ、酒、みりん、食塩		533	22.2	295
	牛乳		牛乳						
	中華ごまあえ	絹豆腐はるさめ、いりごま、三温糖、ごま油		コーン、キャベツ、きゅうり	穀物酢、しょうゆ			ゴマは、小さいけれど、カルシウムや鉄分などの栄養がたっぷり、どんな料理もおいしくしてくれます。カルシウムや鉄は、成長期の皆さんにとって、欠かせない栄養素です。うちでも、かけたり、混ぜたりして、毎日食べたいですね。	
	中華スープ		鶏肉、カットわかめ	玉葱、ぶなしめじ、にんじん、葉ねぎ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩				
30 水	ハヤシライス	ごはん	牛肉	玉葱、にんじん、国産マッシュルーム、にんにく、トマトカット	デミグラスソース、トマトケチャップ、ハヤシルー、赤ワイン、食塩、白こしょう		673	21.8	281
	牛乳		牛乳						
	アロコリ炒め	和風ドレッシング	ロースハム	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり				ブロッコリーは、花野菜のひとつです。黄色の花が咲く前の、きれいな緑色の茎の部分を食べます。ビタミンCがとて多く、ビタミンAや食物せんいの多い緑黄色野菜です。今日は、サラダに使っています。しっかり食べて食べてください。	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー							

11月8日は「いい歯の白」

どうしてむし歯になるの?



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには?



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

かむことの効果

●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、た液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



●太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果か報告されています。

