

給食だより



号

●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525(直通)



実施日 日曜	配膳図	献立名	主な材料とその働き				栄養量 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(%) 塩分(g)	給食センター 栄養士からのメモ	本町 南 東 北 大根 西 が丘 南 浜 鶴巻
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群				
4 火	オレンジゼリー (具) ブルコギ丼 (麦入りごはん) 牛乳 切干大根の ピリ辛スープ	ブルコギ丼(麦入りごはん)(具) 切り干し大根のピリ辛スープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ ロースハム 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん 緑豆もやし にら 切干大根 大根 えのきだけ 小松菜	米 おおむぎ ごま油 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ オレンジゼリー	747 31.3 22.9 3.7	11月に入り、一段と寒くになりました。朝ごはんは食べていますか。朝ごはんを食べると体温が上がり、頭もすっきりして授業にも集中しやすくなります。	1年 ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
5 水	りんごタルト いかの吉野揚げ (2個) 牛乳 かやくごはん けんちん汁	かやくごはん いかの吉野揚げ けんちん汁 りんごタルト 牛乳	油揚げ 冷凍いか 木綿豆腐 牛乳	にんじん しいたけ 大根 長ねぎ	米 カルシウム強化米 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 米油 さといも こんにゃく りんごタルト	758 32.6 25.4 3.2	吉野揚げとは、食材に片栗粉やくず粉をまぶして、油で揚げた料理のことです。奈良地方がくずの産地であることから、くず粉を用いた料理を「吉野〇〇」とれます。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × × × × × × × ×	
6 木	アセロラゼリー 小松菜と 鶏ささみのサラダ 牛乳 ロールパン さつまいもの クリーム煮	ロールパン さつまいものクリーム煮 小松菜と鶏ささみのサラダ アセロラゼリー 牛乳	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 鶏ささみ	たまねぎ にんじん えのきだけ バセリ 小松菜 キャベツ ホールコーン レモン汁	ロールパン マカロニ さつまいも サラダ油(米油) バター 小麦粉 砂糖 アセロラゼリー	807 25.5 28.7 3.6	さつまいもは秋が旬の食材で、ビタミンや食物繊維が豊富です。ビタミンCも食物繊維も免疫力を高める働きがあります。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × × × × × × × ×	
7 金	チキンチキンごぼう うま塩キャベツ 牛乳 茶飯 あんかけ汁	茶飯 チキンチキンごぼう うま塩キャベツ あんかけ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん にんにく 大根 えのきだけ 小松菜	米 カルシウム強化米 片栗粉 米油 サラダ油(米油) 砂糖 冷凍うどん ごま油 白ごま こんにゃく	837 35.1 31.9 2.9	★★いの歯(11・8)の日★ 食事をしたり体を動かすために、健康な口と歯が大切です。日ごろからよく噛むことを意識してみましょう。	1年 ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ × × × ○ × × ×	
10 月	千切りキャベツ コロッケ(1個) 牛乳 ごはん 豚肉のトマト煮	ごはん コロッケ 千切りキャベツ 豚肉のトマト煮 牛乳	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 トマトピューレ	米 コロッケ 米油 サラダ油(米油) 砂糖	803 28.8 26.3 2.9	寒くなり、水道の水も冷たくなってきました。給食の前に手をしっかりと洗い、食中毒を防ぎましょう。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
11 火	海藻 サラダ 牛乳 コッペパン	コッペパン ポークピーンズ 海藻サラダ 牛乳	豚肉 大豆水煮 鶏ささみ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく 緑豆もやし トマトピューレ キャベツ 大根	コッペパン じゃがいも 砂糖 サラダ油(米油) ごま油 白ごま	702 36.5 32.3 3.9	パンをたくさん口にいれると窒息のリスクが高まります。一口大にちぎって、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
12 水	カラフルサラダ キャベツメンチカツ (1個) 牛乳 ごはん	ごはん キャベツメンチカツ カラフルサラダ 白菜の味噌汁 牛乳	油揚げ(冷凍) 赤みそ 白みそ 牛乳	キャベツ 小松菜 赤パプリカ 長ねぎ にんじん 枝豆 ホールコーン レモン汁 白菜 大根 えのきだけ	米 サラダ油(米油) キャベツメンチカツ 米油 砂糖	703 26.6 26.4 3.0	キャベツは春と冬に旬があります。冬に収穫されるキャベツは実がしっかりとしていて、加熱すると甘味が増します。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
13 木	大根 サラダ 牛乳 ジャンバラヤ (ごはん)(具) 野菜のスープ煮	ジャンバラヤ(ごはん)(具) 大根サラダ 野菜のスープ煮 牛乳	ソーセージ 肉だんご 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ 大根 きゅうり にんじん ホールコーン 小松菜 キャベツ セロリー	米 サラダ油(米油) 砂糖 しらたき じゃがいも	711 22.8 12.8 3.4	ジャンバラヤはアメリカのルイジアナ州発祥の料理です。スペイン料理のパエリアに由来しています。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
14 金	鶏肉のねぎ塩焼き(2個) 野菜のごま炒め 牛乳 ごはん のっつい汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜のごま炒め のっつい汁 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬け 竹輪 油揚げ 牛乳	長ねぎ こねぎ レモン汁 キャベツ にんじん しめじ 大根 えのきだけ 小松菜	米 片栗粉 サラダ油(米油) ごま油 白ごま さといも こんにゃく	718 34.5 29.3 2.3	のっつい汁は、里芋や根菜類を使ったとろみのある汁物で、日本全国で親しまれています。とろみがあるので冷めにくく、体も温まります。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
15 土	粉ふきいも 白身魚の香草焼き(1個) 牛乳 ごはん ミートボールのデミグラス煮	ごはん 白身魚の香草焼き 粉ふきいも ミートボールのデミグラス煮 牛乳	メルルーサ あおのり 肉だんご 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	米 じゃがいも サラダ油(米油) 砂糖	713 35.3 12.4 2.2	寒いと朝起きられないこともありますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを作りましょう。	1年 ○ × × × × × × × 2年 ○ × × × × × × × 3年 ○ × × × × × × ×	
17 月	野菜ふりかけ 鰯の塩焼き(1個) ごま和え 牛乳 ごはん 肉じゃが	ごはん(野菜ふりかけ) 鰯の塩焼き ごま和え 肉じゃが 牛乳	やさいふりかけ 塩鮭 豚肉 牛乳	キヤベツ 小松菜 にんじん たまねぎ クリンビース	米 サラダ油(米油) 砂糖 じゃがいも すりごま 白ごま しらたき	762 42.4 26.0 3.5	11月24日の「和食の日」にちなみ、今週は和食を中心の献立となっています。だしや食材のうま味を活かすのは和食の特徴の一つです。	1年 × × ○ ○ ○ ○ ○ × 2年 × × ○ ○ ○ ○ ○ × 3年 × × ○ ○ ○ ○ ○ ×	
18 火	ミックスサラダ 鶏肉のサルサソース 牛乳 黒パン 秋の味覚 シチュー	黒パン 鶏肉のサルサソース ミックスサラダ 秋の味覚シチュー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんにく トマト缶 キヤベツ レモン(果汁) しめじ きゅうり にんじん えのきだけ エリンギ マッシュルーム	黒パン 片栗粉 米油 サラダ油(米油) マカロニ バター 砂糖 さつまいも 小麦粉	898 35.6 34.1 3.7	シチューには、秋が旬のきのこやさつまいもが入っています。きのこのうま味が詰まっているので、秋のめぐみを感じてもらえる嬉しいです。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
19 水	揚げ餃子(2個) 白菜漬け 牛乳 ごはん おでん	ごはん 揚げ餃子 白菜漬け おでん 牛乳	餃子 生揚げ 竹輪 うずら卵 牛乳	白菜 にんじん 大根 小松菜	米 米油 サラダ油(米油) さといも こんにゃく 砂糖	724 26.9 28.6 2.3	★ふるさと農業食育DAY★ 大根・さといも・小松菜、白菜が秦野市の野菜です。秦野では少量多品種で、様々な野菜を栽培しています。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

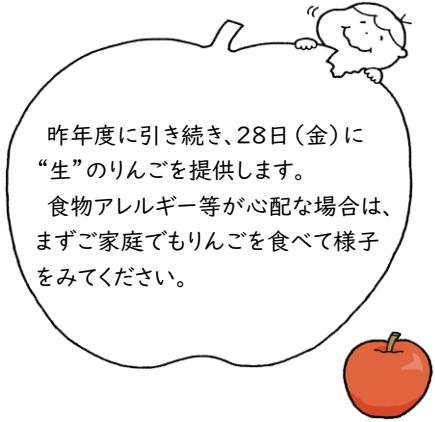
実施日 日曜	配膳図	献立名	主な材料とその働き			栄養量 エネルギー (kcal)	給食センター 栄養士からの メモ	本町 南 東 北 大根 西 が丘 浜 沢 巻
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群			
20 木	ちくわの磯辺揚げ(2個) 牛乳 小松菜とツナの和え物 ごはん 野菜の旨煮	ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜とツナの和え物 野菜の旨煮 牛乳	竹輪 あおさ まぐろ油漬け ひじき 肉だんご うずら卵 牛乳	小松菜 緑豆もやし にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	米 小麦粉 米油 ごま油 白ごま じゃがいも 砂糖	770 32.2 22.8 3.6	食器は丁寧に扱っていま すか。みんなだけでなく、 後輩もずっと使うものなので、割れたり曲がったりし ないよう、やさしく扱いま しょう。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
21 金	鶏肉の野菜 あんかけ 牛乳 五目寿司 白玉汁	五目寿司 鶏肉の野菜あんかけ 白玉汁 牛乳	竹輪 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 なると 牛乳	にんじん 小松菜 干しいたけ ビーマン たまねぎ 大根	米 カルシウム強化米 砂糖 白玉 片栗粉 米油 サラダ油 (米油)	863 36.9 29.0 3.3	毎日給食に出ている牛乳 には、成長期に必要なカル シウム豊富に含まれます。 冷たい場合は、少しづつ飲 みましょう。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
25 火	牛乳 ロードレッ シングサラダ カレー ライ (麦入りごはん) (ルウ)	カレー ライス(麦入りごはん) (ルウ) コーンドレッシングサラダ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごソース キヤペツ 赤バブリカ 枝豆 ホールコーン クリームコーン	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油 (米油) カレールウ 砂糖	746 27.6 27.5 2.8	野菜にはビタミンが豊富 です。乾燥から肌を守った り、免疫力を高めて体を守 る働きがあるので、よく噛 んで食べましょう。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○
28 金	牛乳 りんご 豚丼 (もち麦入りごはん) (丼) さつまいもの味噌汁 さつまいもの味噌汁	豚丼(もち麦入りごはん) (具) さつまいもの味噌汁 りんご 牛乳	豚肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ (にんじん 大根 長ねぎ) 小松菜 りんご	米 もち麦 サラダ油 (米油) しらたき 砂糖 片栗粉 さつまいも	773 33.6 23.6 2.8	11月も終わり、冬本番 に突入します。食事から栄 養をとり、手洗いうがいを して、かぜを予防しまし ょう。	1年 ○ ○ × ○ × ○ ○ × ○ 2年 ○ ○ × ○ × ○ ○ × ○ 3年 × ○ × × ○ ○ × ○ ×

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

11月の行事食

いい歯の日（7日）
 11月8日はいい歯（11・8）の日です。チキンチキンごぼうは山口県発祥の献立て、噛み応えのあるごぼうが入っています。
 みなさんは、しっかりと噛める口と歯でしょうか。重い物を持ち上げる時や足を踏ん張る時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

ふるさと秦野食育DAY（19日）
 「おでん」の大根、さといも、小松菜、「白菜漬」の白菜は秦野産を使用しています。
 神奈川県では三浦半島の三浦大根が有名ですが、秦野市でも11月から2月にかけて大根が多く収穫されています。



11月24日は和食の日

日本人の平均寿命が長い理由の一つとして、和食が挙げられています。しかし、近年では和食離れがいわれており、実際に給食でも、煮物（肉じゃがや野菜の煮物など）や炒り煮（切干大根やひじきなど）の残渣量が多い傾向があります。

日本の文化を守るためにも、ご家庭でも和食の良さを伝えいただけますと幸いです。



和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

11月23日は勤労感謝の日です

学校給食にかかわっている人たち

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の家人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持つて食事のあいさつをして、残さずに食べるようにならわん。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の
人



栄養士や
調理員さん

保護者の方へ

11月分の給食費の引き落としは、
27日（木）です。

前日までに必ず 残高の確認 を
お願いいたします。

