

# 給食だより

# 11月 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				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南 東	北	大 根	南 西	津 沢	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	17kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)											
4 火		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 えのきたけ 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	○	×	○	○	○	○	×	○	
5 水		りんごタルト いかの吉野揚げ (2個) かやくごはん けんちん汁 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 ごんにやく りんごタルト	758	32.6	25.4	3.2	吉野揚げとは、食材に片栗粉やず粉をまぶして、油で揚げた料理のことで、油で揚げた料理のごことで、しいたけの産地であることから、くず粉を用いた料理を「吉野〇〇」とびます。	1年	○	○	○	○	×	○	×	○	○
6 木		アセロラゼリー 小松菜と鶏ささみのサラダ ロールパン さつまいものクリーム煮 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 えのきたけ パセリ 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C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	○	○	○	○	○	×	○	○	○
7 金		チキンチキンごぼう うま塩キャベツ 茶飯 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 えのきたけ 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 ごんにやく	837	35.1	31.9	2.9	★いい歯 (11・8) の日★ 食事をしたり体を動かすためには、健康な口と歯が大切です。日ごろからよく歯むくことを意識してみましよう。	1年	○	×	○	○	○	○	○	○	○
10 月		千切りキャベツ コロッケ (1個) ごはん 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。給食の前には手をしっかりと洗い、食中毒を防ぎましよう。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	○
11 火		海藻サラダ コッペパン ポークビーンズ 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よう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12 水		カラフルサラダ キャベツメンチカツ (1個) ごはん 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 えのきたけ	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っていて、加熱すると甘味が増します。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13 木		大根サラダ ジャンバラヤ (ごはん) (具) ジャンバラヤ (具) 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 ビーマン 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	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14 金		鶏肉のねぎ塩焼き (2個) 野菜のごま炒め ごはん のっぺい汁 牛乳	鶏肉 まぐろ油揚げ 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 えのきたけ 小松菜	米 片栗粉 サラダ油 (米油) ごま油 白ごま さといも ごんにやく	718	34.5	29.3	2.3	のっぺい汁は、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	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15 土		粉ふきいも 白身魚の香草焼き (1個) ごはん 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よう。	1年	○	×	×	×	×	×	×	×	×
17 月		野菜ふりかけ 鮭の塩焼き (1個) ごま和え ごはん 肉じゃが 牛乳	やさしいふりかけ 塩鮭 豚肉 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ グリンピース	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、今回は和食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	×	×	○	○	○	○	○	×	×
18 火		ミックスサラダ 鶏肉のサルサソース 黒パン 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 キャベツ レモン(果汁) しめじ きゅうり にんじん えのきたけ 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。きのこは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と嬉しいです。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19 水		揚げ餃子 (2個) 白菜漬け ごはん 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 ごんにやく 砂糖	724	26.9	28.6	2.3	★ふるさと秦野食育DAY★ 大根・さといも・小松菜、白菜が秦野産の野菜です。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	○	○	○	○	○	○	○	○	○

実施日 日 曜	配 膳 図	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南 東	北	大 根	南 西	津 西	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	144kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)									
20 木		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 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、やさしく扱いたいです。	1年	○	○	○	○	○	○	○
21 金		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 ピーマン 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、少しずつ飲みましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
25 火		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 キャベツ 赤パプリカ 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) カレーパウダー 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	○	○	○	○	○	○	○
28 金		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	○	○	○	○	○	○	○

※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で、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、しっかりと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。

昨年度に引き続き、28日(金)に“生”のりんごを提供します。

食物アレルギー等が心配な場合は、まずご家庭でもりんごを食べて様子をみてください。

## 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ていただくと幸いです。

### 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いたします。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。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

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。