

# 給食だより

2020 11 月号

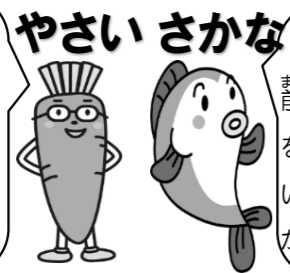
家庭数配付  
すいばらしょうがっこう  
水原小学校

今月のめあて すききらいしないで食べよう。



みなさんは、苦手な食べ物がありますか？誰にでも1つや2つ苦手な食べ物にはあります。でも、そんな苦手な食べ物にもよいところがあります。苦手な食べ物を一口でも食べることができるよう努力してみましょう。

かぜに負けないパワーやストレスに打ち勝つパワーを持っています。他の食べ物の働きを助けるパワーもあるので、私がいなくてもいろいろなパワーが出ないのよ！



やさいさかな 魚に骨があるのは当たり前！骨があるからといって私をきらいにならないでください。頭の働きをよくする栄養が入っています。

にく 血や筋肉をつくる働きがあります。疲れをとったり、スタミナをつけたりします。からだだけでなく、心の元気もつけてあげられるのよ！

※30日から12月4日は、給食週間です。今年のテーマは《阿賀野市の食材を再発見》です。一週間たくさんの阿賀野市食材が登場します。お楽しみに！



11/24は  
いい日本食の日

## 和食の基本 一汁三菜

副菜・・・野菜を主としたおかずで、主に体の調子を整えるビタミン、無機質（ミネラル）、食物せんいが多くとれます。



主食・・・ごはんなどで、炭水化物が多く、主に体を動かすエネルギーのもとになる食品です。

主菜・・・魚・肉・卵など、主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品を使った、献立の中心となるおかずです。

汁物・・・野菜や海藻など、幅広い食品を具にすることで、たくさんの栄養がとれます。体も心も温まります。

ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の「和食」。その献立の基本は、ごはんを中心にして、汁物、おかず3品（主菜+おかず2品）がそろった、「一汁三菜」です。主食、主菜、副菜の考え方は、栄養バランスを整える意味で、とても理にかなっています。阿賀野市では、和食の日になんで、市内統一した給食を実施します。地域でとれる旬の食材を使った季節を感じる献立にしました。「和食」のよさを再確認し、地場産物を味わいましょう。



月	火	水	木	金
2日 ちゅうかサラダ チンジャオロースー みそワタンスープ	3日 ぶんか文化の日 ぶんか文化の日 ちやんこなべ	4日 コーンいりひたし れんこんのはさみあげ ちやんこなべ	5日 みかん こまつなサラダ しろごまこめパン ミネストローネ	6日 たくあんあえ さばのごまあげ さんたきじる
9日 マカロニサラダ ツナとりにくのそぼろどん	10日 キャベツのわふうサラダ えびいかかきあげ とんじる	11日 かきのもとのごまあえ さけのしおこうじやき のっぺいじる こだいまいごはん	12日 こまつなあえ さといもロック おやこに	13日 フレンチサラダ ソフトめん ミートソース
16日 パンサンズー はるまき キムチスープ	17日 イングリッシュデー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ チキンライス ピーンスープ	18日 けんさんわぎゅうの日 ラフランスゼリー きのこじる ぎゅうどん	19日 4年なし きりざい ますのしおやき ほかほかじる	20日 だいたずサラダ あきやさいカレー
23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 ごまずあえ いわしのおろしに ぶたにくとたいこんのうまに	24日 ごまずあえ いわしのおろしに ぶたにくとたいこんのうまに	25日 いそあえ とりにくのやくみソースがけ さわにわん	26日 れんこんきんぴら にくだんご3ねんいじょう2こ うちまめのみそしる	27日 ことうだいがくいも あんかけじる うどん
30日 ほうれんそうのおひたし あがのしいっぱいみそしる	11月は健康と食文化をテーマに、阿賀野市のすべての学校で3つの統一給食を実施します。 *6日(金)かみかみメニュー(11月8日は「いい歯の日」) *11日(水)和食の日メニュー(11月24日は「和食の日」) *25日(水)おいしく減塩メニュー(毎月17日は「減塩の日」) 統一給食のレシピは、後日『クックパッド阿賀野市公式キッチン』に掲載します！			





# 11月の食品表

2020年

※ ぎゅうにゅうは赤の食品(ミネラル)です。



今月の平均摂取栄養量(中学年)

エネルギー 628 kcal  
たんぱく質 22.9 g  
カルシウム 338 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量 (kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をとのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン		
2月	ごはん			こめ				581
	みそワタンスープ	みそ		ワタシ (こむぎこ)	ごまあぶら	にんじん	しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ、しょうが	
	チンジャオロウスー	ぶたにく		さとう、でんぷん	あぶら	にんじん、ピーマン、パプリカ	しょうが、にんにく、たけのこ	
	ちゅうかサラダ			さとう	ごまあぶら、しろごま	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	
4水	ごはん			こめ				587
	ちゃんこなべ	ぶたにく、うすあげ、とうふ				にんじん、こまつな	えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ほうきさい	
	れんこんのはさみあげ	とりにく		パンこ、こむぎこ	あぶら		れんこん、たまねぎ、しいたけ	
	コーンいりひたし						キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
5木	しろごまこめこパン			こめこパン (こめこ、こむぎこ)	しろごま、すりごま			629
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも	あぶら	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	
	こまつなサラダ			さとう	あぶら	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり	
	みかん						みかん	
6金	ごはん			こめ				661
	さばのごまあげ	さば		こむぎこ	しろごま、あぶら		しょうが	
	たくあんあえ					にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり	
	さんたきじる	ぶたにく、うちまめ	こんぶ			にんじん、こまつな	だいこん、しらたき、えのきたけ、ねぎ	
9月	ごはん			こめ				664
	ツナととりにくのそぼろどん	ツナ、とりにく		さとう	あぶら、しろごま	にんじん	たまねぎ、しょうが、えだまめ	
	さといものみそしる	あつあげ、みそ		さといも			えのきたけ、ねぎ	
10火	ごはん			こめ				647
	とん汁	ぶたにく、とうふ、みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	
11水	えびいかかきあげ	えび、いか			あぶら	にんじん	たまねぎ	608
	キャベツのわふうサラダ			さとう	あぶら	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	
	こだいまいごはん			こめ、もちごめ、くろまい				
	のっぺいじる	とりにく		さといも		にんじん、さやえんどう	たけのこ、こんにゃく、しいたけ、れんこん	
12木	さけのしおこうじやき	さけ						615
	かきのもとのごまあえ			さとう	すりごま	ほうれんそう	もやし、かきのもと、キャベツ	
	くりのムース	たまご、だいず、セラチン	ぎゅうにゅう	さとう	くり			
13金	ごはん			こめ				770
	おやこに	とりにく、たまご		じゃがいも、さとう		にんじん	たまねぎ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、えだまめ	
	さといもコロッケ	とりにく		さとう、こむぎこ、パンこ、さといも	あぶら		たまねぎ	
13金	ソフトめん			ソフトめん				770
	ミートソース	ぶたにく、みそ	チーズ	ハヤシルウ	バター、あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが、グリーンピース	
13金	フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	770

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量 (kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をとのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン		
16月	ごはん			こめ				680
	キムチスープ	ぶたにく、とうふ、みそ				ごまあぶら	にんじん	
	はるまき					あぶら		
	パンサンスー	ロースハム		はるさめ、さとう	ごまあぶら	にんじん	もやし、きゅうり、とうもろこし	
17火	チキンライス	とりにく		こめ、さとう	バター、あぶら	トマト、にんじん	たまねぎ、グリーンピース	564
	ビーンズスープ	だいず、ベーコン		じゃがいも		にんじん	キャベツ、たまねぎ	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			さとう	あぶら	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、カリフラワー、とうもろこし	
18水	ごはん			こめ		にんじん	ごぼう、しらたき、たけのこ、たまねぎ、えだまめ	646
	ぎゅうどん	ぎゅうにく		さとう、でんぷん	あぶら			
	きのこじる	うすあげ、みそ		じゃがいも			ねぎ、えのきたけ、なめこ、しいたけ	
	ラ・フランスセリー			さとう			ようなし	
19木	ごはん			こめ				615
	ぼかぼかじる	あつあげ、とうふ		つきこん、さといも		にんじん	だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、しょうが	
	ますのしおやき	ます						
	きりざい	なっとう			しろごま	のぎわな、にんじん	たくあん	
20金	ごはん			こめ				690
	あきやさいカレー	ぶたにく		さつまいも、カレールウ	あぶら、バター	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、しめじ	
24火	だいずサラダ	だいず、ロースハム		さとう	あぶら	ブロッコリー、にんじん	きゅうり、とうもろこし	573
	ごはん			こめ				
	ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく		さといも、さとう	あぶら	にんじん、さやいんげん	だいこん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、たけのこ	
25水	いわしのおろしに	いわし		さとう			だいこん	572
	ごまずあえ			ねりごま、さとう		ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ	
	ごはん			こめ				
26木	とりにくのやくみソースかけ	とりにく		さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら		しょうが、にんにく、ねぎ	617
	いそあえ		のり			こまつな	キャベツ、とうもろこし	
	さわにわん	ぶたにく				にんじん、みずな	しらたき、たけのこ、しいたけ、えのきたけ	
27金	ごはん			こめ				686
	うちまめのみそしる	うちまめ、あつあげ、みそ		さといも		こまつな	ねぎ	
	にくだんご	ぶたにく、とりにく		パンこ、でんぷん、さとう			たまねぎ、しょうが	
30月	れんこんのきんぴら				ごまあぶら	にんじん	こんにゃく、れんこん、たけのこ	566
	うどん			うどん				
30月	あんかけじる	ぶたにく、うすあげ		でんぷん		にんじん	しいたけ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、ほうきさい	566
	こくとうだいがくいも			さつまいも、さとう、こくと	あぶら、くろごま			
	ごはん			こめ				
30月	ポークチャップ	ぶたにく		さとう、でんぷん	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、しょうが、にんにく	566
	ほうれんそうのおひたし				しろごま	ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし	
	あがのしいっぱいみそしる	さんかくあげ、みそ		さといも		にんじん	だいこん、ごぼう、ほうきさい、こんにゃく、ねぎ、しいたけ	

11/30~12/4は給食 週間です。阿賀野市の食材をたっぷり使った献立が登場します。

