



11月 こんだてよていひょう



*甲斐市産は・・・米、あかさかとまと、ねぎ、きくらげです。

2024 数島学校給食センター
*山梨県産は・・・ごぼう、大豆、たまごです。

日 曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいはたらき			でんこんばん
	主 食	牛 乳	副 食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもになるもの	
1 金	むぎごはん		とうふのにくみそあんかけ にらともやしのおえもの いものこじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ツナ とりにく とうふ みそ にほし(だし)	たまねぎ ビーマン にら もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら さといも	にらは、健康増進や疲労回復に効果を発揮する緑黄色野菜です。カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類をはじめ、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。また特有のにおい成分であるアリシンには血液をサラサラにする働きがあります。
5 火	しょくパン (いちごジャム)		ハニーチキン クラムチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう スkimミルク ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほうとう	パン いちごジャム はちみつ じゃがいも ホワイトルウ こめあぶら コールスローレッシング	クラムチャウダーのクラムとは「あさり」のことです。あさりは貧血の予防に役立つ鉄分が多く含まれています。鉄分は成長期のみなさんにとって不足しやすい栄養素です。意識してとるようしましょう。
6 水	ポークカレーライス		ふくじんづけ れんこんサラダ ヨーグルト	ふたにく とりレバー スキムミルク ぎゅうにゅう ふくじんづけ ハム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ふくじんづけ れんこん ごぼう にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ルウ こめあぶら ごまドレッシング ごま マヨネーズ(たまごなし)	れんこんは茨城県が産地として有名です。山梨県でも笛吹市の石和地区で栽培されている農家があります。大人の胸ぐらくらいである深さの泥の中で育てられます。収穫は強い圧力の水を吹きつけて泥を落とすながら行うので、とても大変な作業です。生産者の方への感謝の気持ちも持ちながら食事をいただきます。
7 木	ぎょかいりのい トマトスパゲティ		かぼちゃのコロッケ ほうれんそうサラダ	ベーコン えび いか チーズ ぎゅうにゅう いとかまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト(あかさかとまと) かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ	スパゲティ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ パンこ こむぎこ こめあぶら マヨネーズ(たまごなし)	11月7日は「立冬」です。あんなに暑かった日がワソのように涼しくなり、暦の上では冬に向かっていきます。3度の食事を摂るだけでなく、体の管理に気を付けましょう！
8 金	おいしい歯の日給食 むぎごはん		いかのねぎみそやき きりざい すいとんじる	ぎゅうにゅう いか みそ なっとう しおこんぶ ふたにく みそ にほし(だし)	しょうが ねぎ だいこん にんじん なるさわなづけ ごぼう だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごま さといも すいとん	きりざいは、昔から新潟県魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切るのこと、「ざい」は野菜のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。だんはく舞の豊富な納豆をできるだけ大事に食べるために、野菜量を増やして食べられていました。
11 月	むぎごはん		ふたにくの うめジャムソースがけ ちくぜんに とうふとなめこのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく さつまあげ とうふ わかめ あぶらあげ みそ にほし(だし) みかん	しょうが ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ だけのこ さやいんげん こんにゃく だいこん なめこ ねぎ みかん	こめ むぎ きょうかまい うめジャム さとう かたくりこ さといも さとう ごまあぶら	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいますか？ごはん茶碗が自分の近い方の左側、汁碗が右側です。その向こう側におかずのお皿が並びます。はしは、右ききの人ははしの持つところが右です。左ききの人は、その反対です。和食のマナーをしっかり身につけましょう。
12 火	カレー つけうどん		にじまずのからあげ ひじきの ドレッシング サラダ ヨーグルト	ふたにく ぎゅうにゅう にじまず ひじき とりにく ヨーグルト	ごぼう ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	うどん ルウ からあげこ こめあぶら さとう こめあぶら	カレーうどんが日本で初めて作られたのは、今から120年以上も前の明治時代といわれています。和食のうどんと洋食のカレーを組み合わせたカレーうどんは当時の大学生たちの間で人気のメニューとして広がり、現在につながっています。
13 水	むぎごはん		すとり ちゅうかはるさめサラダ もずくとうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ もずく	しょうが たまねぎ だけのこ ほししいたけ にんじん ビーマン にんじん きゅうり キャベツ きくらげ たまねぎ えのきたけ とうもろこし ねぎ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも かたくりこ さとう こめあぶら はるさめ ごま ちゅうかごまドレッシング	中華料理のひとつに豚肉という料理があります。それには豚肉を使うことが多いですが、今日はアレンジして鶏肉を使いました。そのほかの材料は、玉ねぎやだけのこ、にんじん、ビーマンなどの野菜を甘酢あんからめた味は変わりません。昔からの人気メニューで、酢の酸味には、肉料理をさっぱりした味にするほかに、体のつかれをとる働きもあります。
14 木	ココア あげパン		チリコンカン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン だいず ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(あかさかとまと)	パン こめあぶら さとう オリブオイル さとう ごまドレッシング	チリコンカンは、メキシコ料理が由来とされ、アメリカ南部テキサス州の郷土料理のひとつです。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと一緒に煮込んだ料理で、スパイスが特徴です。寒い季節、温かい食べ物を食べることも心もホッとしますね。 ・数小1 1年校外学習
15 金	むぎごはん		さばのおこうじやき こうやとうふと いんげんのにも しめじとさつまいものみそしる かき	ぎゅうにゅう さば こうやとうふ かつおぶし(だし) みそ にほし(だし) かき	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ほうれんそう ねぎ かき	こめ むぎ きょうかまい さとう さつまいも	柿には、皮膚の健康を維持してくれるビタミンAと風邪の予防やしょうぶな血管や筋肉の形成を助けてくれるビタミンCが多く含まれます。昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれてきました。これは、柿を食べた後に、人が減って医者が増えなくなるという意味です。今日は笛吹市石和の柿です。おいしい柿を食べ、風邪を予防しましょう。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

18	月	ビビンバ			ふたにく たまご みそ	にんにく しょうが にんじん だけの こぜんまい だいずもやし ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら こま		ビビンバは、お隣の韓国、韓国の料理です。ごはんの上にナムル、肉、たまごをのせてきざぎざで食べます。少しピリ辛のみそだれ味のビビンバは、給食の人気のメニューのひとつです。
				にくしゅうまい	ふたにく	たまねぎ しょうが	ショウマイのかわ パンこ かたくりこ さとう		
				わかめスープ	わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
				フルーツあんぱん	フルーツあんぱん	おうとう	フルーツあんぱん		
19	火	こどもパン			ぎゅうにゅう		パン		ラビオリは、小麦粉で作った生地をチーズや肉、野菜などの具材を包んだイタリアの伝統的なパスタ料理です。今日は、野菜をたっぷり入れたスープにしました。
				さけのチーズサンドフライ	さけ チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう こめあぶら		
				いとかなてんいりサラダ	ツナ かなてん	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	おろししょうゆドレッシング		
				ラビオリスープ	ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ こまつな	ラビオリ こめあぶら		
21	木	はいがパン			ぎゅうにゅう		パン		ポトフはフランスの家庭料理です。鍋に肉や野菜と香辛料を入れて長時間煮込んで作ります。フランス語でPotは鍋、トは火をあらわし、火にかけたなべという意味です。世界各地で、ポトフをまねた料理があり、日本では「おでん」がその一つです。 ・数北小 6年校外学習
				とりにくの バーベキューソースがけ	とりにく	しょうが にんにく レモンかじゅう りんご	さとう		
				はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング		
				ポトフ	ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも		
22	金	<和食の日 給食> おせきはん			ぎゅうにゅう		はちみつ ゼリー		11月23日は「勤労感謝の日」であるとともに「お赤飯の日」です。お赤飯の日は皇極天皇の時代に、お赤飯の恵みとされる赤米をその年の収穫に感謝を込めて奉納したこと、おめでたい日の食事に欠かせないお赤飯を食べる食文化を子どもたちに伝えていくことを目的に始まりました。また、24日は「和食の日」です。「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改める考える日として制定されました。
				あじのこうみやき	あじ	しょうが	こめ		
				おかかあえ	かつおぶし	もやし こまつな ほしさい キャベツ	さとう		
				とんじる	ふたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	さといも こめあぶら		
25	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい		中華あえに使われているきくらげはきのこの仲間です。きのこですが、海に生えるくらげと食感が似ているからきくらげという名前がつけられたそうです。きのこの中でもおなかのおそうじをする食物繊維を多く含みます。 また、このきくらげ、なんと1年髪まで育ち続けているのです。温度や湿度を管理しながら、直射日光に当たらないように育てます。
				にくだんごのあんかけ	ふたにく とり	たまねぎ しょうが	パンこ かたくりこ さとう こめあぶら		
				ちゅうかあえ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり こまつな きくらげ	ちゅうかドレッシング		
				とうふとコーンのスープ	ぼたてがい とうふ	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし ねぎ	かたくりこ		
26	火	ミルクパン			ぎゅうにゅう		ゼリー		秋の味覚、さつまいもには、ストレスから体を守ったり皮膚を強くするビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られていて加熱しても壊れにくい特長があります。さつまいもパワーで元気な体を作りましょう。
				オムレツ	たまご		パン		
				さつまいものシチュー	とり にく ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	さつまいも こめあぶら ルウ		
				ツナとだいこんのサラダ	ツナ わかめ	だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし さやいんげん	あおじそドレッシング		
27	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい		ごぼうは根の部分を食べる野菜で、近年日本人に不足しているといわれる食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、おなかの調子をよくし、老廃物を体の外に出す働きがあります。また、ごぼうの表面には、無数のトゲがあり、かき爪になているので洋服につくと厄いかなこととれません。それを活用してマジックテープ（面ファスナー）が生まれたそうです。 ・数北小 3年校外学習
				とりにくのごまみそやき	とり にく みそ	しょうが	さとう ごま		
				かぼちゃのそぼろに	ふたにく	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう		
				いわしのつみれじる	いわしのつみれ あぶらあげ みそ にぼし (だし)	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ			
28	木	ながさき ちゃんぽん			ふたにく ちくわ いか えび	たまねぎ だいのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし こまつな ねぎ きくらげ	ちゅうかめん こめあぶら		長崎ちゃんぽんの「ちゃんぽん」は、いろいろなものを混ぜるという意味です。もともとは、長崎で中華料理店を営んでいた店主が日本を訪れた中国人留学生に、安くても栄養のあるものを食べさせたいという思いから生みだされた料理です。給食でも肉や海鮮、野菜をたくさん使って作るので、残さず食べてください。
				やきぎょうざ	とり にく ふたにく だいずのこな	キャベツ たまねぎ なら	ぎょうざのかわ さとう こめあぶら		
				ごまドレッシングあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう	さとう ごまあぶら ごま		
				ワッフル			ワッフル		
29	金	ひよこまめの カレーピラフ			ふたにく ウィナー ひよこまめ	たまねぎ にんじん	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら		あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄など健康に必要なミネラルが多く含まれています。加熱したときに出る汁に、うまみ成分と栄養素がたっぷり含まれているのでスープなどにして汁ごといただくのがおすすめです。
				やさいととうふのナゲット	さかなのすりみ たまご とうふ	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ れんこん	さとう こむぎこ かたくりこ こめあぶら		
				やさいのレモンふうみあえ	ツナ	キャベツ にんじん ほうれんそう レモンかじゅう	さとう		
				あざりとこまつなスープ	あざり とうふ	たまねぎ えのきたけ こまつな			

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中での働きはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

※無機質は「ミネラル」ともいいます。カルシウムのほかに鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつかの種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

