

泉大津市中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

2023年11月

11月8日 いい歯の日

80歳になっても自分の歯を20本以上残そう

よく噛んで食べることで、胃の消化を助けたり、脳を活性化させたり、肥満の予防になり、いいことがたくさんあります。

食べ物もしっかり噛んで食べましょう！

11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。

「和食」は食卓における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていよう願いをこめて11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

皆さんの好きな和食は何ですか？

水 1				木 2				金 3			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
821	27.8	26.9	2.5	909	37.4	36.0	2.7				
鶏みそごぼろ かぼちゃの天ぷら	牛乳	キャベツのソテー 鶏肉の カレー揚げ 3個	牛乳	ごはん 甘酒入り 具だくさんみそ汁	牛乳	ごはん 米	牛乳	ごはん 米	牛乳	ごはん 米	牛乳
ごはん	豚肉と 大根の煮物	ごはん	牛乳	ごはん	豚肉とが んもの煮物	ごはん	牛乳	ごはん	豚肉とが んもの煮物	ごはん	牛乳
●ごはん 米	●豚肉と大根の煮物 豚肉 しょうが 大根 玉ねぎ 白菜	●ごはん 米	●牛乳	●ごはん 米	●豚肉とが んもの煮物 鶏肉 三つが んも じゃがい も 玉ねぎ 白菜	●ごはん 米	●牛乳	●ごはん 米	●豚肉とが んもの煮物 鶏肉 三つが んも じゃがい も 玉ねぎ 白菜	●ごはん 米	●牛乳
●みそごぼろ 鶏肉 ごぼろ (ささぎ)	●かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 揚げ油	●甘酒入り具だくさんみそ汁 だし昆布 ごぼろ (ささぎ)	●キャベツのソテー カットウィンナー キャベツ	●豚肉とが んもの煮物 鶏肉 三つが んも じゃがい も 玉ねぎ 白菜	●みそごぼろ 鶏肉 ごぼろ (ささぎ)	●かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 揚げ油	●豚肉と大根の煮物 豚肉 しょうが 大根 玉ねぎ 白菜	●ごはん 米	●牛乳	●ごはん 米	●牛乳

ときめき給食

6				7				8				9				10				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
764	28.3	15.0	3.0	770	23.5	41.5	3.4	820	28.7	23.8	2.6	739	21.1	23.4	1.5	736	26.2	21.9	3.5	
鶏肉の照り焼き ほうれん草の炒め物	牛乳	マカロニサラダ お豆腐と 野菜の ナゲット 2個	牛乳	れんこんと 鶏肉の 甘辛炒め	牛乳	小松菜の 煮ひたし	牛乳	ハムの マリネ	牛乳	あじ フライ 1個	牛乳	ごはん 米	牛乳	秋野菜の 塩こうじスープ	牛乳	ごはん 米	牛乳	秋野菜の 塩こうじスープ	牛乳	
●ごはん 米	●みそ けんちん汁	●山型 食パン	●かぼ のクリーム シチュー	●ごはん 米	●吉野煮	●小松菜の煮ひたし 小魚の佃煮	●ハムのマリネ	●ごはん 米	●あじ フライ 1個	●牛乳	●秋野菜の塩こうじスープ	●ごはん 米	●秋野菜の塩こうじスープ	●ごはん 米	●秋野菜の塩こうじスープ	●ごはん 米	●秋野菜の塩こうじスープ	●ごはん 米	●秋野菜の塩こうじスープ	●牛乳

13				14				15				16				17 食育献立			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
590	24.1	9.1	3.5	797	29.6	38.2	3.3	772	32.9	24.2	2.8	652	26.4	21.1	3.6	719	25.1	11.8	3.1
デジ ブルコギ	ナムル	牛乳	野 菜の 甘酒 マリネ	二色 お浸し	豚肉の かりん揚げ	鶏肉の 塩こうじ焼き	味噌 かんぷら	ごはん 米	豆 腐の みそ汁	キャ ロ ット ピ ラ フ	ジュ リ エ ン ヌ ス ー プ	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米
●ごはん 米	●クッ パス ープ 卵入り	●山型 食パン	●ミ ー ト ビ ー ン ズ	●二色 お浸し	●豚肉の かりん 揚げ	●鶏肉の 塩こう じ焼き	●味噌 かんぷ ら	●ごはん 米	●豆腐 のみそ 汁	●キャ ロ ット ピ ラ フ	●ジュ リ エ ン ヌ ス ー プ	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米	●ごはん 米

月 20 (誠風のみ)				火 21				水 22			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
858	30.2	31.3	2.7	761	32.7	16.9	4.6	728	25.9	18.8	4.0
白 菜の 和 え 物	た ご 焼 き 2 個	牛 乳	肉 野 菜 炒 め	焼 き さ ば の あ ん か け 1 個	コ ー ヒ ー 牛 乳	ホ イ コ ー ロ ー	も や し の 中 華 和 え	牛 乳	白 菜 の 和 え 物	た ご 焼 き 2 個	牛 乳
●ごはん 米	●たご 焼き 2個	●牛乳	●肉野菜炒め	●焼きさ ばのあ んかけ 1個	●コーヒ ー牛乳	●ホイ コー ロー	●もやし の中華 和え	●牛乳	●白 菜の 和え 物	●たご 焼き 2個	●牛乳

27				28				29				30			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
855	28.9	27.0	2.8	790	31.4	27.5	2.8	646	22.4	27.6	5.0	713	33.8	10.9	5.4
ツ ナ サ ラ ダ	ミ ッ ク ス フ ル ー ツ	牛 乳	塩 レ モン チ キ ン	枝 豆 の ベ ベ ロ ン 風 炒 め	牛 乳	チ ン ゲ ン 菜 の 中 華 炒 め	湯 け コ ー ン し ゅ ま い 2 個 中 華 麵	牛 乳	千 草 和 え	か れ い の 煮 付 け 1 個	ミ ア ル シ ド	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん
●ごはん 米	●ミ ッ ク ス フ ル ー ツ	●牛乳	●塩 レ モン チ キ ン	●枝豆の ベベロ ン風炒 め	●牛乳	●チン ゲン 菜の 中華炒 め	●湯 け コ ー ン し ゅ ま い 2 個 中 華 麵	●牛乳	●千 草 和 え	●か れ い の 煮 付 け 1 個	●ミ ア ル シ ド	●ご は ん	●ご は ん	●ご は ん	●ご は ん

「郷土料理を知ろう！」『こづゆ・味噌かんぷら』が登場します。

今年食育メニューとして毎月郷土料理を紹介しています。

福島県には会津塗という赤い漆塗りの器があります。その中でも浅めに作られた「手塩皿」に貝柱のだしで煮込んだきくらげ、里芋など、豊富な具材を盛り付けた郷土料理がこづゆです。味噌かんぷらは福島県の一部の地域では馬鈴薯のことを「かんぷら」と呼び、主食として食べる文化が根付いています。馬鈴薯のオランダ語「アールダップル」が訛ってかんぷらへと変化したのではないかとされています。

蒸したかんぷらを味噌や砂糖、みりんなどと炒めた料理となっています。是非、福島の名物を楽しんでください!!

11月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	763	28.2	24.0	3.3	354	4.3	267	0.39	0.46	31	4.3

11月 朝感謝の日

11月になり、朝晩の冷え込みが強くなり、秋が深まってきました。だんだんと朝、布団から出るのが辛くなりますが、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、生活リズムを整えましょう。

和食の日

11月28日は おづみんカレー

ニオン(玉ねぎ) だい(ず) みんチ(ひき肉) ピーマ

『おづみん』の名前にちなんだ食材が入っています!

ときめき給食の紹介

11月9日のときめきポイント **地産地消**

「地産地消」とは、「地域生産」+「地域消費」のことで、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みです。

地産地消のメリット

- 新鮮な食材が手に入る
- 環境にやさしく、輸送費用を抑えられる
- 地域の経済が循環し、活性化するなど

今回のときめき給食では、阪南市で生産された「なにわ黒牛」、大阪湾でとれた「しらす」、大阪府産の「小松菜」を使用します!