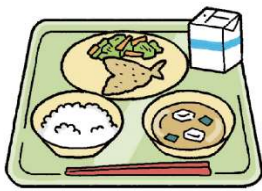


11月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1	水	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 ハンバーグ玉ねぎソースかけ 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ 玄米みそ 麦みそ ハンバーグ	精白米 油 三温糖	だいこん にんじん ほうれん草 たまねぎ もやし こまつな	634	27.0
2	木	こどもパン	牛乳	ミネストローネ チキンの香草焼き ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏むね肉	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 香草ミックス マヨネーズ	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー	585	30.2
6	月	地粉うどん	牛乳	きのこの汁 大学芋 幼①小② グリーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 油揚げ	地粉うどん すりごま さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉 和風ドレッシング	にんじん 干しいたけ こまつな しめじ まいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	635	22.4
7	火	ごはん	ショアマスカット	野菜碗 とり天おろしソースかけ 大豆の磯煮	ショア マスカット 麦みそ かつお節パック 油揚げ 鶏むね肉 さつま揚げ ほしひじき ゆで大豆	精白米 こんにゃく さといも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	614	32.8
8	水	さつまいもごはん	牛乳	えのき入りかきたま汁 鮭の明太マヨネーズ焼き ごぼうサラダ ごまドレッシング	油揚げ 凍り豆腐 牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 さけ 明太子	精白米 油 さつまいも 三温糖 片栗粉 マヨネーズ 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば ごぼう きゅうり	604	28.6
9	木	黒糖きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ 鶏肉のトマトソースかけ ヨーグルト	きな粉 牛乳 ウインナー 鶏もも肉 ヨーグルト	コッパン 油 黒砂糖 じゃがいも オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	667	29.4
10	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 すりりん花豆 ゆで大豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン キャベツ	716	26.4
13	月	中華めん 丹荘小学校 希望献立	牛乳	キムチ入り担々麺スープ 揚げギョーザ 幼①小② かみかみサラダ レモンソーダゼリー	牛乳 豚ひき肉 麦みそ ギョーザ さきいか	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 三温糖 レモンソーダゼリー	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ だいこん チンゲン菜 きゅうり	743	26.6
15	水	ごはん	牛乳	煮ほうとう 白身魚フライ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ 玄米みそ ホキフライ あさり	精白米 ほうとうめん 油 三温糖	にんじん だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ 切干大根	693	28.6
16	木	コッパン 縦スライス	牛乳	クラムチャウダー ウインナーイタリアンソース幼①小② フルーツココ ミルク(コーヒー)	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー	コッパン 油 じゃがいも 米粉 ベשמέλソース 三温糖 オリーブ油 アセロラジュレ ナタデココ ミルク(コーヒー)	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ フルーツミックス	713	27.6
17	金	かてめし	牛乳	豚汁 鶏肉のごまみそ焼き りんご 1/6	油揚げ 焼ちくわ 牛乳 豚もも肉 麦みそ 玄米みそ 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく 三温糖 すりごま	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 長ねぎ りんご	694	30.2
20	月	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁 チョコチップ蒸しパン こまつなサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね なんと 油揚げ 脱脂粉乳 ツナ	地粉うどん 蒸しパンミックス 上白糖 和風ドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 こまつな コーン キャベツ	640	26.2
21	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 鶏肉のうまみ焼き ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが アップルソース もやし ほうれん草	647	30.7
22	水	わかめごはん	牛乳	沢煮碗 さばのみそ煮 こまつなのごま和え	炊き込みわかめ 牛乳 かつお節パック 豚もも肉 糸かまぼこ さば 麦みそ	精白米 三温糖 すりごま	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが もやし こまつな	597	27.3
24	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー 星のオムレツ コーンスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 すりりん花豆 星型プレーンオムレツ	精白米 油 さつまいも 米粉 フレンチドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン キャベツ	712	24.5
27	月	中華めん	牛乳	コーンみそラーメンスープ 肉まん ハムと大根のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚もも肉 麦みそ プレスハム	中華めん 油 彩の国肉まん 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ 長ねぎ にら きゅうり だいこん	630	26.0
28	火	ごはん	牛乳	きのこのみそ汁 ソースカツ 白菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏むね肉	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ まいたけ もやし はくさい こまつな	628	31.0
29	水	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き 豚肉のブルコギ風	牛乳 ベーコン わかめ 豚もも肉	精白米 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん もやし 長ねぎ 国産主原料春巻き しょうが キャベツ	585	21.1
30	木	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ チキンのコーンフ레이크焼き ブロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏むね肉	ツイストパン 油 三温糖 マヨネーズ コーンフ레이크 コーンドレッシング 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ ブロッコリー	586	30.0
給食回数 19回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								649	27.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								11月の平均摂取量	
								小学生(9~10歳)の摂取基準値	
								650	21~32.5



給食だより



給食では「地産地消」を推進しています！

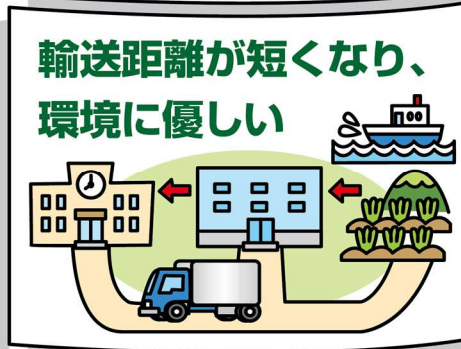


神川町の食材を 食べよう！



「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。神川町学校給食センターでは地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。また、11月は「彩の国 ふるさと給食月間」ということもあり、多くの地場産の野菜を使用しています。11月の給食に登場する地場産野菜は、長ねぎ、だいこん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、

はくさい、こまつな、さつまいもです。地域の生産者の方々が、育ててくれた野菜をよく味わいながら残さず食べてくださいね。また、野菜だけではなく、株式会社ヤマキのみそやしょうゆ、マヨネーズについては松田マヨネーズを使用し、神川町の恵みをたくさん詰め込んだ給食を提供しています。ぜひ、給食を通して神川町の「食」を学んでくださいね。



お米のおはなし

お米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。11月には、給食で使っているお米も新米に切り替わります。新米はお米の水分量が多く、うまみや甘さが強くなります。ぜひ、新米をよく味わって食べてみてください。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気です。給食では「キヌヒカリ」という品種を使って、少しもちりとして、粘りが少ないのが特徴です。

