

11月献立表

11月の食育目標：好き嫌いをなく食べよう。
● 嫌いなものでも一口は食べてみよう。

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

味がよくわかり、味覚が発達する

脳が活性化し、集中力が高まる

いつまでも歯を大切に！	4	のり和え 野菜のかき揚げ	5	こんにゃくサラダ (東小希望献立)	6	野菜炒め いわしのかんろ煮	7	れんこんのオーロラサラダ チーズハンバーグ
	給食休み	ソフトめん きつねうどん かけ汁	給食休み	麦ごはん ポークハヤシ	給食休み	ごはん さつまいも 大根のみそ汁	給食休み	キャラメル クリーム
	赤	牛乳 鶏肉 なた 油揚げ	赤	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 海藻	赤	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ	赤	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン
	黄	ソフトめん 小麦粉 米油	黄	麦ごはん 小麦粉 片栗粉 米油	黄	ごはん さつまいも 米油	黄	キャラメル 小麦粉 米油
10	緑	人参 キャベツ 小松菜 もやし ねぎ 大根	緑	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	緑	人参 ひーまん もやし キャベツ	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	644	24.6	691	25.9	600	23.2	674	24.1
	866	31.5	805	29.0	721	27.0	882	31.1
11	給食休み	大根とハムのサラダ 伊達の厚焼き卵	給食休み	おなか和え 伊達鶏肉のから揚げ(2コ)	給食休み	ホイコーロー 納豆	給食休み	小松菜サラダ 福島ウィンナー
	給食休み	中華めん 福島ラーメン スープ	給食休み	人参ごはん 豚汁	給食休み	麦ごはん 福島 なめこ汁	給食休み	コッペパン 福島大豆入り シチュー
	赤	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	赤	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	赤	牛乳 納豆 豚肉 豆腐	赤	牛乳 ウインナー ハム 大豆
	黄	中華めん 砂糖 こま油 米油	黄	ごはん 片栗粉 米油 こま油	黄	麦ごはん 米油 砂糖 こま油	黄	コッペパン りんごジャム 米油
12	緑	人参 大根 キャベツ きゅうり もやし には	緑	人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根	緑	人参 ひーまん もやし キャベツ	緑	人参 小松菜 白菜 キャベツ
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	620	26.9	622	30.0	655	26.4	682	25.1
	792	33.9	741	34.8	783	30.7	858	30.9
13	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
14	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
15	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
16	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
17	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
18	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
19	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
20	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
21	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
22	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
23	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
24	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
25	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
26	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
27	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
28	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2
29	給食休み	春雨サラダ 焼きたて(2コ)	給食休み	福神漬 海藻サラダ	給食休み	さんぽ和え さばのみそ煮	給食休み	マカロニサラダ チキンカツ
	給食休み	ピピンバ チャーハン	給食休み	ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	給食休み	ごはん 肉汁	給食休み	黒パン 卵のスープ
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ	赤	牛乳 豚肉 豆腐 ツチ	赤	牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布	赤	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐
	黄	ごはん 春雨 砂糖 こま油	黄	中華めん かぼちゃ じゃがいも	黄	ごはん 砂糖 さつまいも	黄	コッペパン 小麦粉 米油 砂糖
30	緑	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	緑	人参 小松菜 キャベツ もやし	緑	人参 もやし きゅうり キャベツ	緑	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	604	23.0	622	23.1	620	25.5	666	27.5
	719	27.0	741	25.8	760	30.7	896	36.2

11月食育だより

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

給食では、地産地消として、11月10日(月)～11月14日(金)まで、「地場産物活用献立」を実施する予定です。

～特別献立紹介～

今月は、伊達小学校と伊達東小学校の希望献立や、お話希望献立があります。献立表には赤字で表記されています。

伊達小学校希望献立
12日(水)豚汁
20日(木)さばのみそ煮

伊達東小学校希望献立
5日(水)こんにゃくサラダ
28日(金)ワンドンスープ

伊達小・伊達東小希望献立
17日(月)ピピンバチャーハン、ぎょうざ、春雨サラダ、ミルメーク

小中学校お話希望献立
12日(水)「鶏肉のから揚げ」・・・「精霊の守人」というお話の本より
25日(火)「とんこつラーメン」・・・「君の隣に食べたい」というお話の本より

お楽しみに！