



11月分 給食こんだて



にいまへるHP



令和3年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
1日 ししものからあげ小2・中3 ひきとやがいのあえもの ごはん あつあつみそ汁 牛乳	2日 ポテト こめこせとたまごまにはバターロールパン 牛乳	3日 ☆哲西の米粉パン☆ ★年2回、給食に出ます。 <かい目> 11月2日: 高尾小・西方小 かみいちしょう ころじろしょう 上市小・神代小 しんこうきたしょう しおぎしょう 神郷北小・塩城小 11月16日: にいみだいいちちゅう 新見第一中	4日 ヨーグルト たまごとしとん ごはん 牛乳	5日 しょうゆラーメン はんさく ごはん 牛乳
成長期に必要な栄養素「カルシウム」 カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。牛乳、小魚、海そうなどに多く含まれています。	食事のマナー 食事のマナーで一番大切なことは、だれが見ても気持ちのよい食べ方をするということです。マナーを守って楽しく食事をしましょう。	食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、元気に過ごしましょう。	朝食の役割 脳は寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足になっています。朝食をしっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。	食事と感謝 食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。
8日 ちゅうかあえ ごはん 牛乳	9日 いもけんぴ ぶつにくのきんぴら ごはん 牛乳	10日 みかん やさいサラダ ハヤシライス 牛乳	11日 さけのやきつけ ごはん 牛乳	12日 だいこん きのこうどん ごはん 牛乳
安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度や手洗いをしっかりとしましょう。	歯と口の健康 大豆や煮干、野菜など、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べてしょうぶな歯をつくりましょう。	食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、元気に過ごしましょう。	全国味めぐり「新潟県」 新潟県は、魚沼産コシヒカリを中心にお米の産地として有名で、生産量も全国トップです。新潟県の郷土料理を味わいましょう。	食事のマナー 箸を正しく使うことは、食事のマナーとして大切です。正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。
15日 7月のなかみ かき揚げ ごはん 牛乳	16日 オレンジゼリー こめこせとたまごまにははちみつパン ごはん 牛乳	17日 ぶどうゼリー さけのしほやえ ごはん 牛乳	18日 わかたけ ゆずみそあえ ごはん 牛乳	19日 オレンジ ソフトめん カレーソース ごはん 牛乳
生活習慣病 予防の食事「減塩」 生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。今日の給食は香味野菜や香辛料を使って減塩しています。	世界の食事「オーストラリアの料理」 オーストラリアは南半球にあり、日本とは季節が正反対です。面積は世界6位で、雄大な自然が広がっています。	地産地消「にいまの白」 新見市産の米、干屋牛肉、ごぼう、だいこん、ゆずなど地域の食材を味わっていただきます。	季節を味わう料理 ゆず、白菜、ほうれん草、えのきたけなど、季節の食材をたくさん使っています。給食でも季節の料理を味わいましょう。	安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんであいねいに手を洗いましょう。
22日 やさいのにも さばのしほやえ ごはん 牛乳	☆11/23 勤労感謝の日☆ ★勤労感謝の日のもとは、新米の収穫を祝う「新嘗祭」です。その年に収穫した新穀を神にお供えし、収穫の恵みに感謝します。 自然の恵みに感謝しながら食事を楽しみましょう。	24日 ミりんゼリー やさいサラダ ツナピラフ ごはん 牛乳	25日 わかたけ てりやき ごはん 牛乳	26日 スイートポテト ちゅうかサラダ ごはん 牛乳
行事食「勤労感謝の日」 今日の給食は麦なしの「白ごはん」です。米の収穫に感謝し、ごはんのおいしさを味わっていただきます。	自然の恵みに感謝しながら食事を楽しみましょう。	バランスのよい食事のとり方 主食〈ごはん、パン、めんなど〉・主菜〈肉、魚、卵料理など〉・副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。	食文化の伝承「山菜の炒り煮」 ぜんまいやわらびなどの山菜は春に採れますが、天日干して乾燥させ、冬の保存食として食べられてきました。昔の人の知恵を伝えましょう。	食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、中華めん、油、ドレッシング、さとう、スイートポテトです。エネルギーのもとになります。
29日 さんまのかんづに ごもの ごはん 牛乳	30日 サラダ コーンパン やさいスープ ごはん 牛乳	☆地産地消☆ ★地域で生産されたものを、地域で消費する、という意味です。 ★今月の給食にでる新見市の特産物である『干屋牛肉』と『米粉パン』は、新見市に代金の一部を補助してもらっています。	☆オーストラリアの料理☆ ★オーストラリアには様々な国の影響を受けた料理がたくさんあります。 ★また、オーストラリアといえば、オーギービーフやワイン、果物などが有名です。オーギービーフは日本へもたくさん輸入されています。	☆味めぐり「新潟県」☆ ★鮭の焼き漬け★鮭文化が根付く新潟県に伝わる郷土料理で、焼いた鮭をしょうゆダレに漬けたものです。 ★黄金汁★打ち豆や野菜をたっぷりと入れて煮込んだ料理で、豊作祝いとして各家庭で作られています。
食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、さんま、牛乳、油揚げ、みそです。体をつくるもとになります。	正しい配膳と盛りつけ パンが主食の場合、おかずは左側、スープは右側、パンはその奥に置きます。パンは少しずつ、ちぎって食べましょう。	食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、さんま、牛乳、油揚げ、みそです。体をつくるもとになります。	食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、さんま、牛乳、油揚げ、みそです。体をつくるもとになります。	食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、さんま、牛乳、油揚げ、みそです。体をつくるもとになります。



1 1月分給食献立予定表



令和3年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (月)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ ひじきと野菜のあえ物 厚揚げのみそ汁	637 23.3	787 29	ししゃも ちりめん みそ わかめ	ぎゅうにゅう あつあげ ひじき	たまねぎ こまつな にんじん	キャベツ にんじん	こめ でんぶん さとう ごま	おぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ
2 (火)	米粉セサミパン または バターロールパン 牛乳 ポトフ 大根とツナのサラダ	658 31.3	781 37.1	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ キャベツ だいこん	にんじん さやいんげん きゅうり	パン じゃがいも	
4 (木)	豚肉と野菜の卵としじみ 牛乳 ごまあえ ヨーグルト	655 28.6	778 33.5	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ ごぼう はくさい	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こめ でんぶん さとう	おぎ あぶら ごま
5 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き パンサンスウ	628 25.8	776 31.6	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん もやし にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし しょうが きゅうり	ちゅうかめん さとう はるまき	ごまあぶら あぶら
8 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ ミルクムース	681 30	809 35.6	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう いか	たまねぎ しいたけ さやいんげん にんにく	たけのこ にんじん はくさい しょうが ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら ムース	おぎ でんぶん はるさめ ドレッシング
9 (火)	大豆入り菜めし 牛乳 豚肉のごまだれかけ 酢の物 いもけんぴパリッシュ	654 30.4	796 36	だいず ぶたにく にほし	ぎゅうにゅう ちりめん	キャベツ こまつな ひろしまな	だいこん にんじん	こめ あぶら ごま いもけんぴ	おぎ でんぶん さとう
10 (水)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ みかん	641 23.6	770 27.9	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー にんにく	キャベツ グリーンピース プロッコリー トマト	こめ あぶら ドレッシング	おぎ ハヤシルウ (こめこ)
11 (木)	ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け はりはり漬け 黄金汁	632 30.4	757 35.5	さけ こんぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちくわ だいず	だいこん にんじん	こまつな ごぼう	こめ ごま さといも	おぎ さとう こんにゃく
12 (金)	きのこうどん 牛乳 五色あえ 大学いも	653 24.2	828 29.7	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん キャベツ	えのきだけ たまねぎ ほうれんそう だいこん	うどん さとう あぶら	ごま さつまいも でんぶん
15 (月)	もち麦ごはん 牛乳 グチの香味だれかけ からしあえ 豆乳みそ汁	639 25.8	765 30.5	グチ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ	ねぎ にんにく きゅうり きくらげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	こめ あぶら ごま こめこ	もちおぎ さとう じゃがいも
16 (火)	米粉セサミパン または 胚芽パン 牛乳 牛肉の赤ワイン煮 サラダ オレンジゼリー	677 32.5	840 40.1	ぎゅうにく かんてん	ぎゅうにゅう ゼラチン	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ オレンジジュース
17 (水)	千屋牛肉おこわ 牛乳 鯖の塩焼き 大根の柚香漬け ぶどうゼリー	643 29.3	751 33.9	ちやぎゅうにく さわら	ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ グリーンピース きゅうり	にんじん ぜんまい だいこん ゆず	こめ あぶら	もちごめ ゼリー
18 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のゆずみそあえ ひたし すまし汁	658 26.7	797 31.8	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ゆず ほうれんそう たまねぎ ねぎ	はくさい にんじん えのきだけ	こめ でんぶん さとう	おぎ あぶら
19 (金)	ソフトめんカレーソース 牛乳 野菜サラダ オレンジ	649 27	821 33.7	ぎゅうにく とりレバー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	にんじん にんにく ブロッコリー オレンジ	ソフトめん あぶら カレールウ (こめこ)	じゃがいも ドレッシング
22 (月)	ごはん(麦なし) 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 野菜の煮物	633 23	753 27.4	さば ひらてん	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごぼう	こまつな だいこん さやいんげん	こめ さといも さとう	ごま こんにゃく
24 (水)	ツナピラフ 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ ミニりんごゼリー	654 24.2	822 30.2	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう フランクフルト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ あぶら ドレッシング	おぎ ゼリー
25 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き風 山菜の炒り煮 みそ汁	646 25.6	792 31.3	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ わかめ	わらび にんじん だいこん	ぜんまい さやいんげん たまねぎ	こめ でんぶん さとう	おぎ あぶら こんにゃく
26 (金)	肉みそ中華そば 牛乳 中華サラダ スイートポテト	671 26.7	827 32.9	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく ねぎ にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ ほうれんそう きゅうり	ちゅうかめん さとう スイートポテト	あぶら でんぶん ドレッシング
29 (月)	ごはん 牛乳 秋刀魚の甘露煮 酢の物 さつまいも汁	671 23	776 25.2	さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん ねぎ	こまつな たまねぎ	こめ さとう	おぎ さつまいも
30 (火)	コッペパン りんごジャム 牛乳 若鶏のレモンソース サラダ 野菜スープ	647 26.9	843 34.3	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	レモン ブロッコリー さやいんげん	キャベツ にんじん たまねぎ	パン でんぶん さとう	ジャム あぶら じゃがいも ドレッシング

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

☆献立予定表の太字の材料は、新見市や岡山県内で作られたものです。

