



11月分 給食こんだて



にのみ〜るHP



にのみ〜る紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にのみ〜る

月	火	水	木	金
☆哲西の米粉パン☆ ★年2回、給食に出ます。 <2回目> 11月8日: 高尾小・千屋小 神郷北小・神代小 本郷小・萬歳小・新砥小 11月22日: 井倉小・草間台小・塩城小 上市小・西万小・哲多中	1日 タラの ごまだねがけ はりはりづけ ごはん ごはん 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。	2日 ツナピラフ やさい サラダ フランクフルト 食事と感謝 私たちの食事は、多くの人に関わって支えられ、命をいただくことで成り立っています。感謝を込めて残さず食べましょう。	☆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『千屋牛肉』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。	4日 きのこうどん ごはん 食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、うどん、油、さとう、ごま、でんぷん、さつまいもです。エネルギーのもとになります。
7日 しめもの からあげ いご中3 ごはん ごはん 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。	8日 れんじ ゼリー ごはん ごはん 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。	9日 わかぢり のり 2ヶ ごはん ごはん 食文化の伝承「山菜の炒り煮」 わらびなどの山菜は春に採れますが、天日干しで乾燥させ、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。	10日 みかん さあらの からあげ ごはん ごはん 地産地消「にのみの日」 新見市産の米、千屋牛肉、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。	11日 バンサンスウ しょうゆラーメン ごはん ごはん バランスのよい食事のとり方 黄〈ごはん、パンなど〉・赤〈肉、魚、卵など〉・緑〈野菜、きのこ、果物など〉の食品をそろえると食事のバランスがよくなります。
14日 ミルク ムース ごはん 食事のマナー 良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。	15日 ぶたにく のり ごまだねがけ ごはん ごはん 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。	16日 さんま しょうがに ごはん ごはん 正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置くようにします。	17日 やさい のり にもの ごはん ごはん 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。	18日 オレンジ ソフトめん カレーソース ごはん ごはん 食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑の食品は、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、ホウレン草です。体の調子を整えます。
21日 さけの しあやき ごはん ごはん 日本の漁業「鮭」 鮭は川で生まれて海に出ていき、産卵の時期である秋にまた川に戻ってきます。秋にとれる鮭は、脂が少ないのが特徴です。	22日 ポトフ ごはん 食事のマナー 口をあけたままかむと、くちやくちやと音がしてしまいます。人をいやな気持ちにさせないために、口をとじてかみましょう。	★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しましょう。	24日 わかぢり のり 2ヶ ごはん ごはん 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。	25日 みかん ハヤシライス ごはん ごはん 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。寒くなり、手を洗うのが辛い季節になってきましたが、ていねいに洗いましょう。
28日 サラダ ごはん 食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、ホキ、牛乳、豆乳、ベーコンです。体をつくるもとになります。	29日 わかぢり のり 2ヶ ごはん ごはん 歯と口の健康 よくかんで食べると、むし歯の予防、脳の活性化、食べ過ぎ防止など、体によい働きがたくさんあります。	30日 ヨーグルト ごはん 朝食の役割 1日を元気に過ごすためには、早ね、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。	☆味めぐり「新潟県」☆ ★はりはり漬★食べた時に干し大根が「はりはり」と音がすることから、この名前がつけられたそうです。 ★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。	☆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、果物などがあります。オーギービーフは日本へもたくさん輸入されています。



11月分給食献立予定表



令和4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 16kg - (kcal) タンパク(g)	中学校 16kg - (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 (火)	ごはん 牛乳 タラのごまだれかけ はりはり漬け 黄金汁	647 24.8	783 29.4	タラ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ	だいこん こまつな にんじん ごぼう ごま こんにゃく
2 (水)	ツナピラフ 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ	634 23.9	802 29.9	とりにく ツナ	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 ブロッコリー
4 (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	にんじん えのきたけ しいたけ たまねぎ しめじ だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう
7 (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	ひじき キャベツ こまつな にんじん たまねぎ
8 (火)	胚芽パン または 米粉セサミパン 牛乳 牛肉の赤ワイン煮 サラダ オレンジゼリー	683 29.6	900 38.3	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース とうもろこし トマト キャベツ きゅうり
9 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 山菜の炒り煮 みそ汁	651 27.6	773 31.7	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 さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん
10 (木)	千屋牛肉おこわ 牛乳 鯖のから揚げ 大根の柚香漬け みかん	653 27.7	770 32.3	ちやぎゅうにく さわら	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ だいこん グリーンピース きゅうり ゆず みかん
11 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい バンサンスウ	619 27.8	761 33.6	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり
14 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ ミルクムース	690 30	820 35.6	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう たまご	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ほうれんそう さやいんげん しょうが にんにく きゅうり
15 (火)	もち麦ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ からしあえ 豆乳みそ汁	671 28.3	804 33.6	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ
16 (水)	ごはん 牛乳 秋刀魚のしょうが煮 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 こまつな にんじん たまねぎ しょうが
17 (木)	ごはん(麦なし) 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 野菜の煮物	632 23.5	733 26.9	さば ひらてん	ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう さやいんげん
18 (金)	ソフトめんカレーソース 牛乳 野菜サラダ オレンジ	662 27.3	838 34.1	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう とりレバー	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし オレンジ
21 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごま酢あえ みそ汁	630 29.7	753 34.6	さけ あつあげ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ ねぎ
22 (火)	バターロールパン または 米粉セサミパン 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 にんじん キャベツ さやいんげん だいこん きゅうり
24 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のゆずみそあえ ひたし すまし汁	651 26.7	788 31.9	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ゆず はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
25 (金)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ みかん	651 23.3	782 27.5	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース とうもろこし ブロッコリー にんにく キャベツ みかん
28 (月)	ライス 牛乳 ホキのカレーマヨネーズ焼き サラダ 野菜スープ	630 25	757 28.9	ホキ とうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ キャベツ アスパラ とうもろこし さやいんげん にんじん
29 (火)	玄米ごはん 牛乳 若鶏の塩麹揚げ れんこんのおかかあえ 根菜汁	680 26.4	835 32.2	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ れんこん こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ
30 (水)	豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 酢の物 ヨーグルト	664 29	789 34	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ ほうれんそう

☆食べ物は、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。

