



令和6年

11月分 給食こんだて

にいま〜HP



にいま〜
紹介動画



新見市学校給食センター にいま〜

月	火	水	木	金
<p>★哲西の米粉パン★ それぞれの学校で、年2回給食に出ます。 <2回目> 12日: 思誠小 19日: 上市小・西方小 塩城小・刑部小 大佐中</p>	<p>★オリ・パラ給食「台湾の料理」★ ◆ルウローハン 台湾は屋台の文化が盛んで、ルウローハンは代表的な料理です。しょうゆ、五香粉(ウージャン)などの香辛料で甘辛く煮込んだ豚肉をご飯の上にかけてたものです。 ◆ビーフンサラダ うるち米の粉で作ったライスヌードルで、台湾では新竹市が名産地です。汁ビーフン、焼きビーフン、サラダなどによく食べられています。</p>	<p>◆27日には、新見市で栽培されているきくらげを使用します。 ◆新見市の廃校になった中学校の校舎を利用して無農薬で栽培されています。肉厚でプリプリした歯ごたえが特徴のおいしいきくらげです。味わって食べましょう。</p>	<p>1日 ハヤシライス やさいサラダ 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。服装を整え、手洗いを丁寧にして準備をしましょう。</p>	
<p>★勤労感謝の日★ ◆23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日のもと、新米の収穫を祝う「新嘗祭」です。その年に収穫した穀物を神にお供えし、収穫の恵みに感謝します。 給食でも、11月の途中から新米に切り替わる予定です。自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。</p>	<p>5日 ミニみかんゼリー ごはん ごますあえ みそしる</p>	<p>6日 とりごぼうどん ごはん ごしきあえ</p>	<p>7日 チキンガーリックソテー 2こ ごはん ライス マカロニスープ やさいサラダ</p>	<p>8日 しょうゆラーメン ごはん しょうまい 2こ パンサンスウ</p>
<p>歯と口の健康 よくかんで食べると、むし歯予防、脳の活性化、食べすぎを防ぐ、消化を助けるなど体によいことがたくさんあります。よくかんで食べましょう。</p>	<p>地産地消「にいまの日」 今日は新見産の米とごぼうを使っています。ごぼうは新見市草間のもので、カルスト台地のきめ細かい土で栽培されており、柔らかいのが特徴です。</p>	<p>食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、とり肉、ベーコン、牛乳です。体をつくるものになるので、成長期に大切な栄養素のひとつです。</p>	<p>バランスのよい食事のとり方 主食がめん類の場合にも、主菜(肉、魚、卵料理など)と副菜(野菜料理)をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>	
<p>11日 ちゅうかサラダ ごはん はっぼうさい</p>	<p>12日 やさいサラダ ごはん ハムステーキ コッパパン ミルクスープ</p>	<p>13日 いわしのかんろに ごはん すのもの けんちんじる</p>	<p>14日 とりにくのゆずみそあえ ごはん ひたし すましじる</p>	<p>15日 にくうどん ごはん やさしいため</p>
<p>食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑の食品は、白菜、玉ねぎ、ヤグコーン、しいたけ、人参、いんげん、しょうが、にんにく、大根、ブロッコリーです。体の調子を整えます。</p>	<p>正しい配膳と盛りつけ 洋食は、パンは奥側、おかずは左側、スープは右側に置きます。スプーンなどは右からスプーン、フォークの順に置きます。</p>	<p>食事と感謝 給食では新見産の「きぬむすめ」というお米を使用しています。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。</p>	<p>季節を味わう料理 今日の給食は、ゆず、大根、ほうれん草など、季節の食材をたくさん使っています。旬の食材のおいしさを味わって食べましょう。</p>	<p>食事のマナー 箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しく持つことができるように練習しましょう。</p>
<p>18日 ルウローハン ビーフンサラダ</p>	<p>19日 だいこんサラダ ごはん にくだんごのケチャップあえ コッパパン やさいスープ</p>	<p>20日 ビーンズサラダ ごはん ライス ホワイトシチュー</p>	<p>21日 マーボーどん ごはん ちゅうかあえ</p>	<p>22日 ソフトめんミートソース ごはん やさいサラダ</p>
<p>オリ・パラ給食「台湾の料理」 台湾料理は、中国の福建省という地域の料理がベースとなり、独自に発展してきました。あっさりとした味付けの料理が多いそうです。</p>	<p>食べ物の役割「黄の食品」 黄の食品は、ごはんやパン、めん、油、いも類、種実類などで、エネルギーのもとになります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p>	<p>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栄養素で、成長期にはとても大切です。牛乳や乳製品、大豆などに多く含まれています。</p>	<p>バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると栄養のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。</p>	<p>安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えない菌がたくさんついています。食事の前と後にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。</p>
<p>25日 カレーライス ごはん サラダ</p>	<p>26日 たまごやき ごはん すのもの こんさいじる</p>	<p>27日 にいまさんぶたにくのこうみだれかけ ごはん からしあえ とうにゅうみそしる</p>	<p>28日 マセドアンサラダ チキンライス ごはん フランクフルト</p>	<p>29日 やさしいもの ごはん さわらのてりやき ごまあえ</p>
<p>食事のマナー マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。</p>	<p>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。</p>	<p>生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日の給食は、しょうゆやみそを少し減らして、からし粉や豆乳を使っています。減塩でもおいしく食べることができます。</p>	<p>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。</p>	<p>正しい配膳と盛りつけ 和食で汁物がない時は、ごはんは左側、おかずは右側、煮物は奥に置きます。はしは手前に置き、はし先を左に向けましょう。</p>



11月分給食献立予定表



令和6年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こんだてめい	小学校 Iエネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 Iエネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
				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 (金)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	668 22.3	810 26.4	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 グリンピース にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ あぶら	むぎ こめこルウ		
5 (火)	ごはん 牛乳 きれいのから揚げ ごま酢あえ みそ汁 ミニみかんゼリー	649 24.9	760 27.2	ぎゅうにゅう きれい あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ さとう ゼリー	むぎ あぶら ごま		
6 (水)	鶏ごぼう丼 牛乳 五色あえ	642 23.5	777 27.8	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう かまぼこ	にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう こんにゃく	あぶら さとう ごま こめ	むぎ こめ		
7 (木)	ライス 牛乳 チキンガーリックソテー 野菜サラダ マカロニスープ	635 26.1	753 29.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく だいこん アスパラ にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら さとう マカロニ こめ	むぎ じゃがいも むぎ		
8 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい パンサンスウ	640 29.3	787 35.5	ぶたにく ぎゅうにゅう シューマイ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ こまつな	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	むぎ さとう		
11 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ	603 24.3	732 28.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい たまねぎ しいたけ ヤングコーン さやいんげん にんじん にんにく だいこん しょうが ブロッコリー	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ ドレッシング		
12 (火)	コッパパン又は米粉セミアン 牛乳 ハムステーキ 野菜サラダ ミルクスープ	605 24.7	772 29.6	ぎゅうにゅう ハムステーキ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ さやいんげん	パン じゃがいも	マヨネーズ		
13 (水)	ごはん(麦なし) 牛乳 いわしのかんろ煮 酢の物 けんちん汁	670 26.9	776 30.1	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう	さといも あぶら		
14 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のゆずみそあえ ひたし すまし汁	654 26.2	792 31.2	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ	ゆず だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら		
15 (金)	肉うどん 牛乳 野菜いため	600 25	762 30.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん とうもろこし	さとう あぶら うどん	あぶら		
18 (月)	ルウローハン 牛乳 ビーフンサラダ	624 25.5	755 30.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	むぎ さとう あぶら		
19 (火)	コッパパン又は米粉セミアン 牛乳 肉団子のケチャップあえ 大根サラダ 野菜スープ	615 25.6	811 32.7	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	たまねぎ トマト だいこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ しめじ ほうれんそう	パン さとう	あぶら ドレッシング		
20 (水)	ライス 牛乳 ホワイトシチュー ビーンズサラダ	699 23.7	848 28.1	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー	こめ じゃがいも こめこルウ おおふくまめ	むぎ あぶら ドレッシング きんときまめ		
21 (木)	マーボー丼 牛乳 中華あえ	652 27.5	789 32.8	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にら だいこん もやし こまつな	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ ごまあぶら		
22 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 野菜サラダ	662 27.9	828 34.8	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー	ソフトめん さとう	あぶら こめこルウ		
25 (月)	カレーライス 牛乳 サラダ	647 23.1	784 27.3	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく だいこん ブロッコリー	こめ じゃがいも こめこルウ	むぎ あぶら さとう		
26 (火)	ごはん 牛乳 たまご焼き 酢の物 根菜汁	615 20.5	765 25.4	ぎゅうにゅう たまごやき あつあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう	むぎ さといも		
27 (水)	ごはん 牛乳 新見産豚肉の香味だれかけ からしあえ 豆乳みそ汁	671 28.4	813 34	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ねぎ にんにく しょうが だいこん ほうれんそう にんじん きくらげ	こめ かたくりこ ごま じゃがいも	むぎ あぶら さとう		
28 (木)	チキンライス 牛乳 フランクフルト マセドアンサラダ	694 24.6	877 30.9	とりにく ぎゅうにゅう フランクフルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト えだまめ とうもろこし	むぎ じゃがいも こめ	あぶら マヨネーズ		
29 (金)	ごはん 牛乳 鱈の照り焼き ごまあえ 野菜の煮物	672 31.4	796 36.5	ぎゅうにゅう さわら とりにく	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう さやいんげん こんにゃく	こめ ごま さとう	むぎ さといも		

☆食べ物には、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。

