

# 11月学校給食献立表

今月の給食目標：「食」について考えよう

真田中学校

☆心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。  
☆残さず食べましょう。ていねいにきれいに食べましょう。  
☆自分の健康を考えましょう。

<p><b>4日(水)</b> <b>文化の日の献立</b> きのこご飯 焼魚：沖目鯛西京漬 菊花あえ さつま汁 果物(菊花みかん) 牛乳&amp;小魚</p> <p>3日の文化の日を晩秋を彩る菊で味付けし祝ひましょう。 753kcal 31.2g</p>	<p><b>5日(木)</b> 発芽玄米入りご飯 ちくわのかば焼き ペチャ豆の甘煮 茸のおろし和え 秋味なべ 果物(りんご) 牛乳&amp;小魚</p> <p>秋鮭とほたてとじゃが芋を入れた味噌味の汁です。 883kcal 37.1g</p>	<p><b>6日(木)</b> 発芽玄米入りご飯 生揚げのにんじんソース 磯浸し 肉じゃが 果物(りんご) 牛乳&amp;小魚</p> <p>刻みのりをほうれん草とあえたお浸しです。にんじんソースはみそ味です。 837kcal 34.1g</p>	<p><b>7日(金)</b> ブルーベリーパン 鶏の唐揚げ(2こ) 海藻サラダ コーンポタージュ 果物(みかん) 牛乳&amp;小魚</p> <p>真田でも多く栽培されているブルーベリーを入れたパンです。 <b>3の3バイキング給食</b> 757kcal 33.2g</p>		
<p><b>10日(月)</b> <b>学習指導研究会</b> 学校は休みです</p>	<p><b>11日(水)</b> 発芽玄米入りわかめご飯 大根と五色揚げの煮物 野沢菜のざっと漬け 寄せ鍋煮 果物(ラフランス) 牛乳</p> <p>地域でとれる大根、野沢菜を使います。ざっと漬けは新しいメニューです。ちりめんじゃこをご飯に入れるので、小魚はつきません。 781kcal 36.0g</p>	<p><b>12日(水)</b> チャーハン さんまのコチュジャン焼 もやしとちんげん菜のナムル キムチスープ りんご 牛乳&amp;小魚</p> <p>コチュジャンやトウバンジャンなどアジアの発酵調味料を使って中華風の献立です。 767kcal 31.1g</p>	<p><b>13日(木)</b> <b>健康教育の日</b> 発芽玄米入りご飯 れんこんバーグ きんぴらごぼう なめこ汁 りんご 牛乳&amp;小魚</p> <p>昨年、今の3年生が健康教育の学習で立てた献立です。今年も2年生が給食の献立作成に挑んでいます 799kcal 33.6g</p>	<p><b>14日(金)</b> チキンライス ポテトオムレツ シーフードサラダ わかめスープ 牛乳&amp;小魚</p> <p>じゃが芋、ベーコン、玉葱を入れたオムレツです。大きく焼いて切り分けます。サラダにはえびとゆいを入れます。洋風の米を主食とした日本型の食事です。 751kcal 34.5g</p>	
<p><b>17日(月)</b> 親子丼 大学芋 紅なます 魅みそ汁 りんご 牛乳&amp;小魚</p> <p>地域の食材「赤かぶ」を使った新しいメニューです。赤い色素「アントシアニン」は、酢によってきれいな赤色になります。 918kcal 33.5g</p>	<p><b>18日(水)</b> <b>健康教育の日</b> 赤飯 キスの天ぷら おろし添え 海藻サラダ のっぺい汁 プリン 牛乳&amp;小魚</p> <p>お祝いをテーマに昨年の健康教育の授業で2組の生徒さんが立てた献立です。記念日に再登場です。地域の食材「古代米」を使います。 841kcal 30.3g</p>	<p><b>19日(木)</b> 発芽玄米入りご飯 鯖のムニエル みかんソース かぼちゃのサラダ きのこの沢煮椀 そばようかん 牛乳&amp;小魚</p> <p>地域の食材「そば」を使った新しいメニューです。健康フォーラムに向けて地域の食材をたくさん使います。 886kcal 37.5g</p>	<p><b>20日(木)</b> 三色そばろ丼 いかとセロリーのマリネ ヤーコンの漬け物 白菜のみそ汁 りんご 牛乳&amp;小魚</p> <p>地域の食材「ヤーコン」を漬け物にして味わいます。お味噌は2月に仕込んだ真田中特製手前みそです。 782kcal 33.6g</p>	<p><b>21日(金)</b> <b>健康教育の日</b> 五平餅 鶏のさっぱり煮 かぼちゃすいとん 和風サラダ りんご 牛乳&amp;小魚</p> <p>五平もちはごまんを平たく丸めて焼いたものに、くるみ、ごま、ピーナツで作ったたれをつけます。南信地方の郷土料理です。 891kcal 36.0g</p>	<p><b>22日(土)</b> <b>地域開放参観日</b> きのこ五目ご飯 秋鮭の霜月焼き ごま浸し 真田汁 果物(りんご) 花豆の甘煮 牛乳&amp;小魚</p> <p>「真田を食でPR」地域食材たっぷりの献立会・健康フォーラムにふるってご参加下さい。 839kcal 35.8g</p>
<p><b>24日(月)</b> 勤労感謝の日の振替休日</p>	<p><b>25日(水)</b> <b>「地域開放参観日」</b> <b>「健康フォーラム」の振替休日</b></p>	<p><b>26日(木)</b> 発芽玄米入り黒豆ご飯 虹鱈の唐揚げ くるみ和え けんちん汁 果物(ラフランス) 牛乳&amp;小魚</p> <p>ラフランスは洋ナシです。長野県でも多く作られています。香りの良い果物です。地域の食材です。 860kcal 38.2g</p>	<p><b>27日(木)</b> 発芽玄米入りご飯 鯖のびりから焼き 豚しゃぶサラダ わかめのみそ汁 みかん 牛乳&amp;小魚</p> <p>遅くまで起きていないで早く寝るようにしましょう。よく眠れば、心も身体も元気よくがんばれます。 801kcal 36.1g</p>	<p><b>28日(金)</b> 中華麺 味噌ラーメン汁 揚げ焼売 2個 ばんさんすう りんご 牛乳&amp;小魚</p> <p><b>2の1バイキング給食</b> バイキング給食があるのでご飯でなく麺の食事です。 775kcal 31.9g</p>	

今月の平均栄養摂取見込み量は819kcal、たんぱく質34.5g、脂肪21.4g、カルシウム450mgです。

今年はずかぬ初冬ですね。かぜをひかないように、「休養」「栄養」「運動」の健康三原則に気をつけましょう。家族そろって元気はつらつでいられるように野菜や果物を十分に摂るような食事を心がけましょう。