

# 11月 きゅうしょくだより

| 日  | 曜日 | こんだてめい<br>(牛乳は特別な日以外毎日つきます。) |                            | おしらせ                   | 栄養価                 |                     | おもに熱や力になる<br>食品 |                                 | おもに血や肉や<br>ほねになる食品    |                         | おもに体の調子を<br>ととのえる食品    |                                                                 |
|----|----|------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |    |                              |                            |                        | 1kgあたり(kcal)        | 炭水化物(g)             |                 |                                 |                       |                         |                        |                                                                 |
|    |    |                              |                            |                        | タンパク質(g)            | 食塩相当量(g)            |                 |                                 |                       |                         |                        |                                                                 |
|    |    |                              |                            |                        | 脂質(g)               |                     | 炭水化物            | 脂質                              | たんぱく質                 | 無機質                     | ビタミン・無機質               |                                                                 |
| 1  | 金  | ごはん                          | けいちゃん焼き<br>豆ふのすまし汁         | かきなます                  | 給食で<br>全国めぐり<br>ぎふ県 | 551<br>22.8<br>16.7 | 82<br>1.5       | ごはん<br>さとう                      | ごま油                   | とり肉<br>とうふ<br>赤みそ       | 牛にゅう                   | キャベツ にんじん ニラ<br>にんにく しょうが かき 大根<br>玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ              |
| 5  | 火  | ごはん                          | ふるさとカレー                    | かき入りフルーツヨーグルト          |                     | 649<br>24.1<br>18.2 | 108<br>1.7      | ごはん<br>じゃがいも                    | なたね油<br>カレーパウダー       | ぶた肉<br>大豆               | 牛にゅう<br>チーズ<br>ヨーグルト   | にんにく にんじん 玉ねぎ トマト<br>かぼちゃ ブロッコリー りんご<br>バナナ かき パイナップル もも        |
| 6  | 水  | ごはん                          | ぶどう豆<br>小松菜と春ぎくのごまあえ       | とり白菜なべ<br>ジョア (マスカット味) | ジョアの日               | 517<br>27.9<br>12.2 | 79<br>2.0       | ごはん<br>さとう<br>でんぶん              | ごま                    | 大豆 とり肉<br>やきどうふ<br>うすあげ | ジョア                    | ごぼう 白菜 えのきたけ<br>しょうが にんじん 糸こんにゃく<br>ねぎ もやし 小松菜 しゅんぎく            |
| 7  | 木  | 減量コッペパン                      | 五目やきそば<br>りんご              | とりだんごスープ               |                     | 561<br>23.8<br>19.8 | 79<br>3.4       | コッペパン<br>やきそばめん                 | なたね油                  | ぶた肉<br>とりだんご            | 牛にゅう                   | キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん<br>ピーマン しいたけ ほうれん草<br>白菜 りんご えのきたけ            |
| 8  | 金  | ごはん                          | とり肉とさつまいものうま煮<br>のりつくだに    | 三色なます                  |                     | 631<br>22.7<br>19.1 | 99<br>2.2       | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>さつまいも     | なたね油<br>ごま            | とり肉<br>うずらたまご           | 牛にゅう<br>のりつくだに         | にんじん 玉ねぎ たけのこ しょうが<br>さやいんげん 大根 きゅうり                            |
| 11 | 月  | まいたけごはん                      | 肉だんご<br>麦とろめん汁             | 白菜とコーンのサラダ             |                     | 552<br>21.3<br>16.8 | 83<br>3.5       | ごはん<br>さとう<br>麦とろめん             |                       | 肉だんご<br>うすあげ<br>とうふ     | 牛にゅう                   | まいたけ にんじん ごぼう<br>白菜 きゅうり とうもろこし<br>しめじ 小松菜                      |
| 12 | 火  | ごはん                          | あげ春巻き<br>打ち豆と大根の煮物         | 水菜のゆずあえ                |                     | 604<br>22.6<br>14.5 | 99<br>2.8       | ごはん<br>さとう                      | なたね油                  | 春巻き とり肉<br>打ち豆<br>ちくわ   | 牛にゅう<br>こんぶ            | 水菜 白菜 ゆず 大根 にんじん<br>さやいんげん しいたけ こんにゃく                           |
| 13 | 水  | ごはん                          | 九頭竜まいたけコロッケ<br>福井めぐみ汁      | うららのサラダ                | 福井市の給食              | 543<br>18.1<br>15.6 | 87<br>2.4       | ごはん<br>コロッケ                     | なたね油<br>ドレッシング        | かまぼこ<br>とうふ             | 牛にゅう<br>わかめ            | 大根 キャベツ 玉ねぎ 小松菜<br>にんじん まいたけ                                    |
| 14 | 木  | レッサーパン                       | オムレツ<br>うち豆とブロッコリーのシチュー    | りんごサラダ<br>ジョア (プレーン味)  | ジョアの日               | 687<br>30.6<br>25.9 | 92<br>3.0       | レッサーパン<br>じゃがいも                 | なたね油<br>ホワイトルウ        | オムレツ<br>とり肉<br>打ち豆      | ジョア                    | りんご キャベツ きゅうり エリンギ<br>玉ねぎ にんじん ブロッコリー                           |
| 15 | 金  | わかめごはん                       | あつあげのふくめ煮<br>ご汁            | きんぴらごぼう                | 報恩講料理               | 569<br>25.5<br>18.2 | 83<br>2.9       | ごはん<br>さとう                      | なたね油<br>ごま            | あつあげ 大豆<br>とり肉 みそ       | 牛にゅう<br>わかめ            | ごぼう にんじん 大根<br>しめじ ねぎ                                           |
| 16 | 土  | 丸麦ごはん                        | ししゃものいそべ天<br>ミニトマト         | 里芋のごまころ<br>まるごと大根みそ汁   | 丸ごと左玄給食             | 647<br>23.3<br>24.2 | 88<br>2.4       | 麦ごはん<br>里いも<br>さとう              | なたね油<br>ごま            | ししゃも<br>うすあげ<br>打ち豆 みそ  | 野菜ジュース                 | ミニトマト 大根 大根葉<br>にんじん 白菜                                         |
| 19 | 火  | 牛丼                           | こまつなのおひたしゆず風味<br>かみかみプルーン  | 越前わかめのみそ汁              | アイアン献立              | 553<br>24.4<br>16.8 | 83<br>2.9       | ごはん<br>さとう                      |                       | 牛肉 ぶた肉<br>とうふ<br>みそ     | 牛にゅう<br>わかめ            | にんじん 玉ねぎ しらたき もやし<br>しいたけ 小松菜 ゆず えのきたけ<br>水菜 プルーン               |
| 20 | 水  | ごはん                          | 関東おでん<br>プリン               | ブロッコリーピーサラダ            |                     | 669<br>21.8<br>15.6 | 118<br>2.7      | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ちくわぶ プリン | ドレッシング                | ちくわ<br>うずらたまご<br>白はんぺん  | 牛にゅう<br>こんぶ            | 大根 にんじん ブロッコリー<br>とうもろこし キャベツ こんにゃく                             |
| 21 | 木  | チーズパン                        | やさいコロッケ<br>ちゅうかたまごスープ      | 小松菜いり大豆あえ<br>りんごヨーグルト  |                     | 651<br>25.9<br>26.0 | 87<br>3.9       | コッペパン<br>コロッケ                   | なたね油<br>ごま油<br>ドレッシング | 大豆<br>たまご               | 牛乳 わかめ<br>チーズ<br>ヨーグルト | 小松菜 もやし 白菜<br>にんじん たけのこ ねぎ りんご                                  |
| 22 | 金  | 菜花米ごはん                       | とりのからあげ山うに風味<br>まなべ汁       | 小松菜のちかもん和え             | 鯖江市地場産<br>一斉給食      | 639<br>31.7<br>21.1 | 85<br>2.2       | 菜花米ごはん<br>でんぶん 里いも<br>さつまいも さとう | なたね油                  | とり肉<br>打ち豆<br>みそ ぶた肉    | 牛にゅう                   | にんにく しょうが やまうに<br>小松菜 キャベツ ちかもんづけ<br>ごぼう にんじん 白菜 大根 ねぎ          |
| 25 | 月  | 里いもごはん                       | がんもどきのふくめ煮<br>とり肉とこん菜のみそ汁  | かぶとキャベツの酢づけ            |                     | 530<br>21.8<br>17.0 | 75<br>3.4       | ごはん<br>里いも<br>さとう               |                       | がんもどき<br>とり肉<br>みそ      | 牛にゅう<br>こんぶ            | グリーンピース にんじん かぶ<br>キャベツ 大根 ごぼう しめじ<br>ねぎ                        |
| 26 | 火  | ごはん                          | チャプチェ<br>かんこくのり            | キムチスープ                 | 韓国の料理               | 526<br>19.5<br>14.7 | 83<br>1.2       | ごはん<br>さとう<br>マロニー              | ごま油                   | ぶた肉<br>うすあげ<br>とうふ      | 牛にゅう<br>のり             | にんにく 玉ねぎ にら しいたけ<br>白菜 にんじん しめじ ねぎ キムチ                          |
| 27 | 水  | ごはん                          | 切りぼし大根のふくめ煮<br>ミニトマト       | いかとわかめのすのもの            | 給食で<br>全国めぐり<br>長野県 | 545<br>21.5<br>13.3 | 92<br>2.2       | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも             | なたね油<br>ごま            | あつあげ<br>ちくわ<br>イカ       | 牛にゅう<br>わかめ            | 切りぼし大根 にんじん さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし ミニトマト<br>しいたけ                 |
| 28 | 木  | 米粉入りパン                       | カツレツあけぼのソースかけ<br>コンソメジュリエヌ | ゆでブロッコリー               |                     | 612<br>26.7<br>24.0 | 78<br>3.3       | 米粉入りパン<br>じゃがいも<br>パンこ          | なたね油<br>マヨネーズ         | ぶた肉<br>ベーコン             | 牛にゅう                   | ブロッコリー 玉ねぎ<br>大根 にんじん パセリ                                       |
| 29 | 金  | ごはん                          | こうやどうふの山ぞくあげ<br>信州きのこ汁     | 系かん天入りすのもの<br>のざわなづけ   | 歯ッピー献立              | 553<br>20.0<br>18.3 | 81<br>2.6       | ごはん<br>さとう<br>でんぶん              | ごま油<br>なたね油           | こうやどうふ<br>かにかま<br>さつまあげ | 牛にゅう<br>わかめ            | にんにく しょうが 糸こんにゃく ねぎ<br>きゅうり にんじん のざわな しめじ<br>えのきたけ まいたけ かんてん 大根 |

## 学校給食に感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている「学校給食」は、栄養を補給する『食事・昼食』という役割  
だけではありません。学校給食を通して、食品の産地や栄養的特徴を学んだり、教科  
で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりする『教材』と  
しての大切な役割もあります。

給食を調理してくれる調理員さんはもちろんのこと、食材を作ってくださいる生産者  
の方や、食材を学校まで届けてくださる方など、たくさんの人に感謝しながら毎日  
残さずしっかり食べましょう。



学校給食には、長い歴史があります。明治から昭和・平成と給食内容は時代によ  
って変化してきました。どんなメニューがあったのか調べてみましょう。

<学校給食の歴史に詳しくなろう! 農林水産省HP>

※右のQRコードを読み込むと、農林水産省HPにリンクします。



## 知っているかな 学校給食の歴史

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年  
に山形県の私立忠愛小学校におい  
て始まったとされています。この  
給食は、貧しくて生活に困ってい  
る子どもたちを対象に無償で出さ  
れたものでした。現在は、子ども  
たちの健康の増進や体位の向上を  
図ること、そして教材としての役  
割があります。



### 脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除  
き、乾燥させて粉にしたものです。  
現在も「スキムミルク」として販  
売されています。学校給食は戦争  
で一時中断となりましたが、太平  
洋戦争後、食料不足で苦しむ子  
どもたちのためにアメリカなどから  
の脱脂粉乳などの援助物資を受け  
て再開することができました。

