

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	ご飯 チキンのオープン焼きとタコボールの甘酢あん 生野菜の付け合せ キャベツとじゃこの磯辺和え 根野菜の和風スープ ベビーチーズ	鶏肉 タコ ちりめんじゃこ 焼のり チーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	人参 レンコン グリンピース レタス 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 ごぼう	エネルギー 644 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.8 g
2	火	きのこ入りホタテピラフ チーズコロッケ 青梗菜とレンコンの和風ソテー コンソメスープ(玉葱・人参・枝豆) カップヨーグルト	ホタテ風味かまぼこ チーズ カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 ごま	玉葱 干し椎茸 エリンギ サニーレタス 青梗菜 もやし 人参 レンコン 枝豆	エネルギー 781 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.5 g
4	木	じゃこ入り菜めし 鶏肉のとろりんけんちん風 ポテトチーズもち 果物(柿) 飲むヨーグルト	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 チーズ 飲むヨーグルト	精白米 ごま 片栗粉 油 里芋 こんにやく じゃがいも 砂糖	人参 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜 柿	エネルギー 732 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 13.0 g
5	金	玄米入りご飯 白身魚フライ(タルタルソース添え) 生野菜の付け合せ 味噌田楽(里芋・こんにやく・大根) ミルクコーンスープ 二色ゼリー(オレンジ&ミルク)	ホキ 卵 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 里芋 こんにやく 砂糖	きゅうり 玉葱 キャベツ 人参 サニーレタス ミント 大根 コーン オレンジ	エネルギー 869 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 31.7 g
8	月	シーフードカレーライス ハムとコーンのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ホタテ イカ エビ ロースハム 牛乳	精白米 油	エリンギ 玉葱 人参 レタス キャベツ きゅうり コーン みかん	エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.9 g
9	火	オム焼きそば コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・白滝・小ネギ) 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	豚肉 卵 あおのり 味噌 飲むヨーグルト	焼きそば 油 しらたき	キャベツ 人参 コーン ミニトマト ごぼう 小ネギ ストロベリー	エネルギー 776 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 31.9 g
10	水	さつまいもご飯 イカフライと鶏つくねバーグ 生野菜の付け合せ ひじきと春雨の和え物 江戸菜とエノキ茸のスープ ベビーチーズ	イカ 卵 鶏肉 ひじき チーズ	精白米 さつまいも 油 小麦粉 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	ごぼう レンコン レタス キャベツ 赤水菜 トマト きゅうり 人参 江戸菜 エノキ茸	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.8 g
11	木	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめのごま酢和え 果物(りんご) ホットミルク(チョコレート味)	豆腐 豚肉 わかめ 竹輪 牛乳	精白米 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま チョコレート	ねぎ エノキ茸 白菜 小ネギ もやし きゅうり りんご	エネルギー 730 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.7 g
12	金	玄米入りご飯 ホッケのトマトソースがけ 温野菜(和風カレー風味) さつまいもの粉ふき 水菜と大根のじゃこサラダ コンソメスープ ミルクゼリー(ブルーベリーソースがけ)	ホッケ ちりめんじゃこ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 オリーブ油 さつまいも 砂糖	トマト キャベツ 小松菜 人参 水菜 大根 玉葱 コーン ブルーベリー	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.3 g
15	月	ご飯 揚げ鶏の野菜塩あんかけ 油揚げと昆布の煮物 味噌汁(じゃがいも・青梗菜) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ニラ 玉葱 青梗菜	エネルギー 832 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.8 g
16	火	コッペパン 鶏肉とさつまいものホワイトシチュー キーマカレー風コロッケ せんキャベツ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	コッペパン さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ ミント りんご 柿	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 32.2 g
17	水	ご飯 肉じゃがと味付け玉子 ほうれん草の和風和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) カップヨーグルト	牛肉 卵 かまぼこ 豆腐 味噌 カップヨーグルト	精白米 じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 白菜 さやいんげん 小ネギ ほうれん草 キャベツ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.7 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒

冬が近づいています!



校舎北側の敷地に大きなイチヨウの木があるのを皆さんは知っていますか。十条門近くと16号館横のテニスコート近くに2本と合わせて3本植わっています。そのうちの1本は、毎年、銀杏(ぎんなん)の実が大量に生ります。10月の強風と雨の日の翌日は、大量に銀杏が落ちていました。毎年この銀杏の実を見るたびに、冬に近づいているのだと実感できます。皆さんはどのような場面で季節の移り変わりを感じているでしょうか?

スクールランチもメニューが冬の装いになりつつあります。煮込み料理が増え、牛乳はホットで提供が始まります。旬の果物として、夏の陽射しとともに成熟した美味しいミカンやリンゴがデザートとして登場します。これらの食材の美味しい時期(旬)を知って、季節感と結びついてもらえると良いなと感じています。



★今月の食生活目標★

野菜をたっぷり食べよう!



11月7日は立冬(りっとう)です。冬の気配が感じられる頃になります。そろそろ風邪やインフルエンザにかかる人が増えてくる時期でもあります。昨年にひきつづき、コロナ対策も重要です。体の免疫力アップのために、しっかり野菜や果物を食べて、腸内の善玉菌を増やしましょう。善玉菌優勢の腸内環境を作ることが、健康作りのポイントになります!



1 1 2 4

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食に欠かせないお米をスクールランチでは、週4回出しています。お米はどんな料理にも相性がよく、万能型の主食とも言えますが、栄養豊富な胚芽や食物繊維豊富な種皮が取り除かれていますので、いろいろなおかずと組み合わせれば栄養バランスが崩れてしまいます。金曜日の玄米入りごはんは、その短所を補うための主食となります。その日は主菜をお魚とし、付け合わせや小鉢の副菜には、日本の伝統食材(根菜、きのこ類、海藻類、芋類、大豆加工品など)を積極的に使用しています。

近年の日本では、若い年代の和食離れが進んでいます。つまり食の洋風化が進み、肉や油脂類の消費が増えてきています。主食を食べずにおかずだけでお腹を満たすような人も多く見かけるようになり、脂質のとり過ぎによるバランスの崩れが心配されています。

そこで比較的脂質が低く抑えられている和食料理を積極的に食生活に取り入れて、栄養バランスの乱れを改善する必要があります。出てきているのです。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは18日(木)です!

		食べ残し0(ゼロ)day			
18	木	ミートソーススパゲティ きのこのマリネサラダ 果物(みかん) ホットミルク(バニラ風味)	牛肉 豚肉 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 トマト エリンギ ぶなしめじ 椎茸 レタス みかん エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.8 g
19	金	玄米入りご飯 鯖の味噌煮 白菜とほうれん草のおかか和え 寒天サラダ 和風スープ(さつまいも・ぶなしめじ・油揚げ) 豆乳ゼリー(きなこがけ)	サバ 味噌 かつお節 糸寒天 ロースハム 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 砂糖 ごま 油 さつまいも	白菜 ほうれん草 きゅうり 人参 ぶなしめじ エネルギー 736 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 16.7 g
22	月	ナン キーマカレー かぶとチーズのサラダ 果物(柿) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 チーズ 飲むヨーグルト	ナン(小麦粉) 油 砂糖	玉葱 人参 コーン トマト かぶ きゅうり キャベツ 赤キャベツ 柿 エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 31.3 g
24	水	肉うどん レンコンとブロッコリーのチーズおかか和え 果物(みかん) ホットミルク(はちみつ風味)	豚肉 かまぼこ 卵 チーズ かつお節 牛乳	うどん 砂糖 はちみつ	玉葱 人参 小ねぎ ぶなしめじ レンコン ブロッコリー みかん エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.1 g
25	木	舞茸ご飯 鶏だんごのスープ煮 ブロッコリーとじゃがいもの磯辺フリッター カップヨーグルト	鶏肉 卵 あおのり カップヨーグルト	精白米 小麦粉 片栗粉 マロニー じゃがいも 油	舞茸 人参 玉葱 ねぎ かぶ 白菜 キャベツ 大根 小松菜 ブロッコリー エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.4 g
26	金	玄米入りご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き もやしとほうれん草のお浸し 里芋のバター焼き 五目きんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ) ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	サケ 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ 里芋 バター ごま こんにゃく 油 砂糖 チョコレート	小ネギ もやし ほうれん草 人参 ごぼう レンコン 干し椎茸 白菜 エネルギー 730 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.7 g
29	月	ご飯 揚げ豚の香味だれ 青梗菜ともやしの塩昆布和え りんごとレタスの和え物 中華クリームコーンスープ ベビーチーズ	豚肉 塩昆布 卵 チーズ	精白米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	ねぎ 青梗菜 もやし 人参 ぶなしめじ リンゴ レタス きゅうり 小ネギ 干しブドウ コーン ミトマト エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.9 g
30	火	野菜と焼き豚の味噌ラーメン じゃこと大根のサラダ 果物(みかん) ホットミルク(カラメル風味)	焼き豚 卵 味噌 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	中華めん 油 砂糖	もやし キャベツ 玉葱 人参 コーン キクラゲ 大根 水菜 みかん エネルギー 725 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.4 g