

11月献立表

(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	炭色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1月	キャロットパン	○	えびグラタン 小松菜サラダ フルーツゼリーポンチ	えび とりく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ハセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム もやし りんご みかん もも	パン マカロニ こむぎ さとう ゼリー	バター あぶら ごま
2月	宇多津北小学校 希望献立 麦ごはん	○	鶏肉のレモンソース かみかみサラダ 野菜のみそ汁 みかんクレープ	とりく さきいか ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	レモン ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう クレープ	あぶら ごま
4月	五目 うどん	○	かたくちいわしの香り揚げ キャベツのごま和え いもくりタルト	かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	うどん さとう でんぶん タルト	あぶら ごま
5月	ヒビンバ	○	豆腐とコーンのスープ りんご	ふだにく みそ ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう	にんじん もやし コーン たまねぎ りんご	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま
8月	米粉 パン	○	さけのピザ焼き コールスローサラダ わかめスープ	さけ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ハセリ フロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら
9月	麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き アーモンド和え ふしめん汁 牛乳プリン	とりく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう ふしめん プリン	ノンエッグマヨ アーモンド あぶら
10月	そぼろまぜ ごはん	○	ししゃものいそべ揚げ ゆかり和え きなこだんご	とりく たまご きなこ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん しらたまだんご	あぶら
11月	ふきよせ おこわ	○	さんまの梅肉蒸し おひたし けんちん汁 ミックスナッツ	さんま かつおぶし とうふ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	しめじ うめ もやし ごぼう	こめ もちごめ こんにゃく さといも	くり アーモンド カシューナッツ
12月	きのこ カレー	○	グリーンサラダ みかん	とりく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッコリー きハブリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム エリンギ しめじ にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎ	あぶら
15月	小型 コッペパン	○	ナポリタンスパゲティ ひじきのチーズサラダ フライドさといも 青りんごゼリー	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ハセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう さといも ゼリー	あぶら
16月	麦ごはん	○	はまちの塩焼き いそか和え 臭たくさんみそ汁 かみかみ大豆	はまち あぶらあげ みそ こくとうピーンス	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ	
17月	セルフ サンド	○	(ハンバーグ) ゆで野菜 ミネストローネ	ぎゅうにく ふだにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ハセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	パン ハンコ マカロニ	あぶら
18月	親子 どんぶり	○	れんこんのごまネーズサラダ りんご	とりく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ぶとねぎ しんたけ れんこん りんご レモン	こめ むぎ さとう	ごま ノンエッグマヨ
19月	麦ごはん	○	えびと厚揚げの中華煮 はるさめサラダ しょうゆ豆 さぬきキウイっこ	ふだにく えび あぶらあげ しょうゆめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく もやし コーン キウイ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら
22月	米粉 パン	○	いかのケチャップがらめ フロッコリーサラダ 野菜スープ 洋なしゼリー	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	ハセリ フロッコリー にんじん	しょうが キャベツ コーン はくさい たまねぎ	パン でんぶん さとう ゼリー	あぶら
24月	麦ごはん	○	干草焼き 食べて菜のおかか和え みそ汁 生パン	とりく とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ だべてな	しいたけ もやし たまねぎ ハインアップル	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら
25月	古代米入り ごはん	○	すき焼き煮 さつまいもと いりこのごまがらめ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	きんときにんじん	はくさい だいこん ぶとねぎ	こめ こだいまい しらたき ふ さつまいも さとう	あぶら ごま
26月	おいでまい ごはん	○	さばの香味焼き 白菜のこんし和え 野菜のみそ汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ こまつな きんときにんじん	しょうが レモン はくさい キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

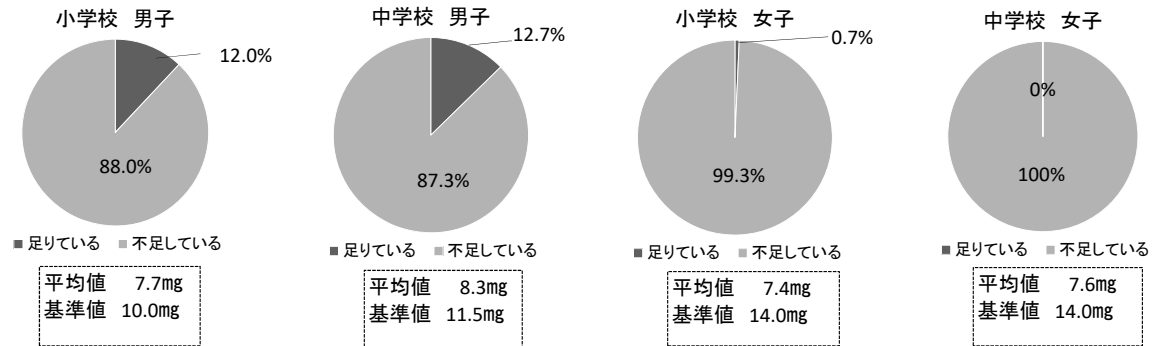
(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	炭色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
29月	コッペパン みかんジャム	○	かぶのシチュー ツナサラダ ココアピーンズ	とりく しろいんげん まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ みずな	かぶ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン こむぎ じゃがいも でんぶん ジャム さとう	あぶら バター
30月	麦ごはん	○	いかのアーモンドフライ 切干と青菜のごま酢和え みそ汁 みかん	いか あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	きりほしだいこん たまねぎ みかん	こめ むぎ こむぎ パン さとう	アーモンド あぶら ごま

児童生徒の食生活等実態調査(香川県教育委員会)から・・・

食事で鉄をしっかりとりましょう!

食事摂取基準(2015年版)に示された推奨量を基準値とすると小学生・中学生とも鉄の摂取量が足りている人が少なく、ほとんどの人が不足していることが分かりました。特に女子は、ほぼ100%の人が不足しています。



小・中学生は鉄がたくさん必要!

小学校高学年から中学生の時期は、体の急激な発育によって血液の量が増え、鉄の需要が高まります。大人よりも多くの鉄が必要です。

スポーツで貧血も!

激しい運動をすることで、汗をたくさんかいて鉄が失われたり、繰り返される衝撃で溶血したりして、貧血になり、持久力の低下を招くことがあります。

ダイエットには気をつけて!

第二次性徴期には体型の変化が気になり、食事量を制限する子供たちがみられます。しかし、食事量を減らすと、微量栄養素の摂取量も不足し、健全な成長を妨げるほか、体の機能が正常に働かなくなることがあります。女子は月経血によっても鉄が失われ、鉄欠乏性貧血の発生と強く関連しています。

引用: 2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

今月のおすすめ
給食紹介

鉄をしっかり摂ろう!!

～切干大根と青菜のごま酢あえ～

〈材料と分量(4人分)〉

- ・切干大根・・・20g
- ・こまつな・・・1束
- ・にんじん・・・1/4本
- ・ごま・・・適量

☆

- ・酢・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・食塩・・・ひとつまみ
- ・しょうゆ・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① 切干大根は水でもどして4cmの長さにカット、小松菜は4cmの長さにカットし、人参は千切りにする。
- ② 野菜を茹でて冷ましておく。
- ③ ごまはフライパンで炒る。
- ④ ☆をよく混ぜて調味液を作る。
- ⑤ ②の野菜を④の調味液で味付けし、最後にごまを加える。