

11月献立表

(小)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いちも・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 とりにく ハム	きゅうにゅう 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	とりにく さきいか ハム あぶらあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん はねぎ	しもつ にぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん 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 いちもりタルト	かまぼこ あぶらあげ	きゅうにゅう 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 でんぷん タルト	あぶら ごま
5月	ビビンバ	○	豆腐とコーンのスープ りんご	ふたにく みそ ベーコン とうふ たまご	きゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう	にんにく もやし コーン たまねぎ りんご	こめ むぎ さとう でんぷん	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	きゅうにゅう チーズ わかめ	ハセリ フロッキー 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 ごま
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	とりにく みそ あぶらあげ	きゅうにゅう	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	ノンエックマヨ 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	とりにく たまご きなこ	きゅうにゅう ししゃも あおりの	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 でんぷん 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	さんま かつおぶし とうふ とりにく	きゅうにゅう	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 ごま ごんや さといも	くり
12月	きのこ カレー	○	グリーンサラダ みかん	とりにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん フロッキー きハフリカ	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	きゅうにゅう 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 貝たくさんみそ汁 かみかみ大豆	はまち あぶらあげ こくとうビーンズ	きゅうにゅう のり しらすまし	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし にぼう 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	きゅうにく ふたにく とうふ ベーコン たまご	きゅうにゅう ひじき だいず	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	とりにく なると たまご	きゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ゆめぎ しんじけ れんこん りんご レモン	こめ むぎ さとう	ごま ノンエックマヨ
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	ふたにく えび あつあげ しょうゆまめ	きゅうにゅう	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 フロッキーサラダ 野菜スープ 洋なしゼリー	いか ベーコン	きゅうにゅう	ハセリ フロッキー 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 でんぷん 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 生パイン	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	きゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ たべてな	しいたけ にんにく 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	○	ずき焼き煮 さつまいもと いりこのごまがらめ	きゅうにく とうふ	きゅうにゅう いりこ	きんときにんじん	はくさい だいこん しらたき さ さつまいも さとう	こめ こだいまい しらたき	あぶら ごま
26月	おいでまい ごはん	○	さばの香味焼き 白菜のこんぶ和え 野菜のみそ汁	さば あぶらあげ みそ	きゅうにゅう こんぶ	はねぎ こまつな きんときにんじん	しょうが しんじけ はくさい キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごま

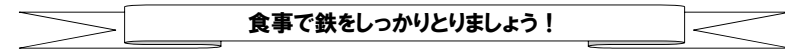
献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

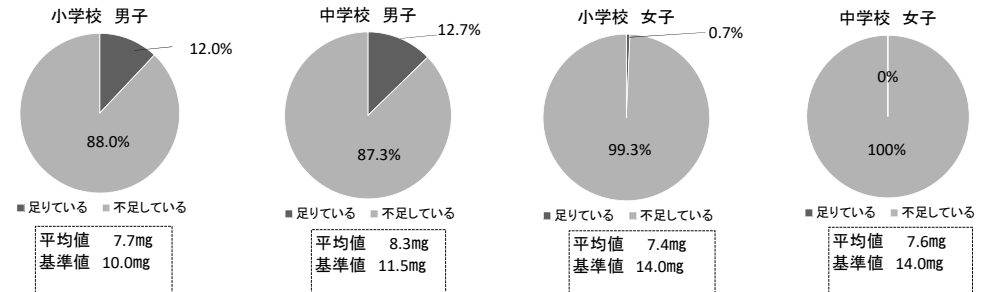
(小)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いちも・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 ココアビーンズ	とりにく しょうが しんじけ まぐろ だいず	きゅうにゅう	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 でんぷん 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	きゅうにゅう	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!

スポーツで貧血も!

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。

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年元月14日/香川県栄養士会/香川県栄養士会職員研修会

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。