

11月献立表

(幼)

日	献立名			材料名					
	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 こむぎこ 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	ぶたにく 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	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	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 あおのり 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 おひだし けんちん汁	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	
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 貝たくさんみそ汁	はまち あぶらあげ みそ	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 えのきだけ	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 ぶたにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ハセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	パン パンこ 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	ぶたにく えび あつあげ 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 生パイ	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

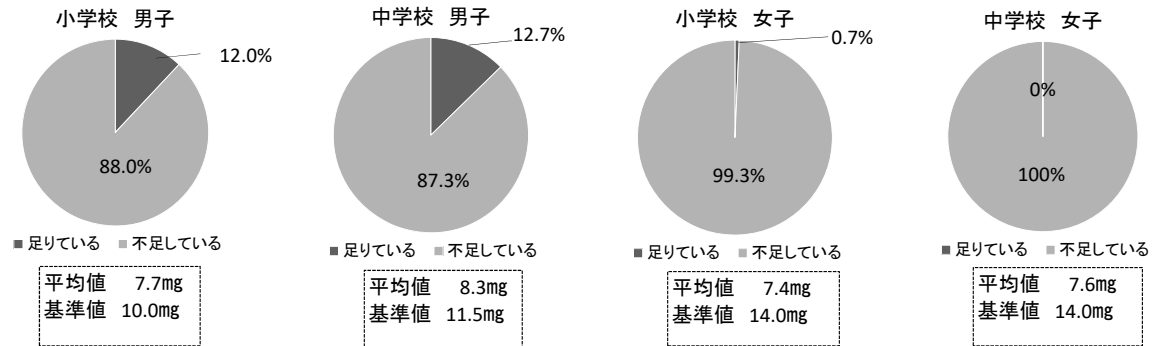
(幼)

日	献立名			材料名					
	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	とりく しろいんげん まめ まぐろ	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 ジャム	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、人參は千切りにする。
- 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。