

# 11月給食予定献立表

ふくしま新世高等学校保原校舎  
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	火	ごはん 牛乳 豆腐のそぼろあん包み 筑前煮 味噌汁 キウイフルーツ	846	30.1	29.0	2.7
2	水	<3年1班の献立>ごはん 牛乳 カレー餃子 野菜炒め 中華風白菜スープ	866	30.9	33.3	2.8
4	金	セルフツナサンド 牛乳 ほうれん草と玉子の和え物 ポトフ	868	31.0	42.8	3.7
7	月	十穀ごはん 牛乳 厚焼き玉子 じゃが芋のピリ辛煮 豚汁 柿	880	29.1	28.7	2.4
8	火	ごはん 牛乳 あじフライ ごぼうサラダ ブロッコリー 味噌汁	831	29.5	32.8	2.0
9	水	<3年2班の献立>和風スープスパゲティ 牛乳 野菜ときのこ、ハムのホットサラダ りんご	777	32.6	29.8	3.4
10	木	ごはん 牛乳 さばササ焼き 肉と春雨の炒め物 味噌汁	846	31.2	32.8	2.8
11	金	キーマカレーライス 牛乳 カリカリじゃこの大根サラダ ヨーグルト	913	31.0	35.3	2.9
14	月	親子丼 牛乳 ほうれん草のナムル 味噌汁 りんご	776	34.8	22.7	2.7
15	火	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 麻婆なす アスパラ菜のお浸し 味噌汁	774	33.9	26.3	2.5
16	水	ごはん 牛乳 根菜のクリーム煮 あさりと小松菜のスープ	809	29.6	22.2	2.5
17	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁 みかん	881	30.6	30.9	2.6
18	金	コッペパン 牛乳 白身魚フライ フライドポテト 「ふくしま健康応援メニュー:ミネストローネ(キャベツ増量)」	858	28.9	33.5	3.0
21	月	麦ごはん 牛乳 たらときのこのホイル焼き ブロッコリー ホワイトシチュー	938	38.1	36.8	2.7
22	火	<2年1班の献立>味噌ラーメン 牛乳 餃子 杏仁フルーツ (パインアップル)	807	34.7	30.7	4.4
24	木	<2年2班の献立>紫黒米ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 冷や奴 中華風春雨スープ	833	36.6	30.2	2.9
25	金	チキンカレーライス 牛乳 人参とツナのサラダ アセロラゼリー	899	29.8	32.6	3.3
28	月	ごはん 牛乳 にしん照り煮 大豆の磯煮 ほうとう汁	812	33.8	24.0	2.9
29	火	麦ごはん 牛乳 酢豚 小松菜の磯辺和え 桜えびと白菜のスープ	779	29.3	21.5	2.5
30	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 チンゲン菜のごま酢和え 味噌汁	895	34.6	32.4	3.0

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 11月号

## 11月の目標 食物繊維を上手に摂ろう

実りの秋です。地域で生産したものを地域で消費する、「地産地消」を思い出してみましょ。地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。伊達地域で作られている食べ物を、お家の食卓に取り入れてほしいものです。

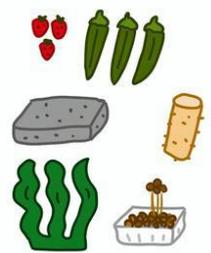
### 食物繊維ってどんな働きをするの？

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分です。積極的に食べるようにしたいものです。

#### 不溶性食物繊維



#### 水溶性食物繊維



# ☆☆2・3年生が考えた給食献立☆☆

## 目的

1. クラスメイトと協力し、希望の献立を作成することを通して、栄養バランスなど食の知識を深め、毎日の食事に対して興味・関心を持つことができる。
2. 実際に自分たちで考えた給食を食べることで、より深く味わい、楽しさを体験できる。

**11月2日(水):3年1班**(菅野 仁瀬さん・太齋 怜央菜さん・福田 陽彩さん・三浦 秀太さん)

※**カレー餃子**について→新しいメニューの誕生です。カレー粉などを使ってスパイシーに味付けした合挽き肉を餃子の皮で包み揚げています。



**11月9日(水):3年2班**(齋藤 海輝さん・富田 佳祐さん・福地 結月さん)

※たらこスパゲティとの希望でしたが予算や塩分など考慮して、**和風のスープスパゲティ**にしてみました。好みのパスタになったでしょうか？



**11月22日(火):2年1班**(齋藤 空矢さん・千葉 結莉奈さん・野村 健志さん)

※**味噌ラーメン**に入れる野菜、トッピングの具材まで書いてくれました。煮玉子とメンマは味噌ラーメンでは初めて使います。



**11月24日(木):2年2班**(内田 紘良さん・齋藤友那さん・佐藤 夢心さん)

※**冷や奴**は実に2年ぶりです。もちろん薬味に生姜も付けました。



## 感想

どの班も「主食、主菜、副菜、汁物」をきちんと考えた献立になっていました。すぐ、実際の給食で提供できるものばかりでした。ありがとうございました。

食べた後、感想を聞かせて下さい。

栄養士より

# ☆☆ふくしま健康応援メニューについて☆☆

**[10月18日(金) : ふくしま健康応援メニュー]**

## ミネストローネ(キャベツ増量)

福島県では、ふくしま「食の基本」として「**主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしい減塩**」に取り組んでいます。

ふくしま新世高校保原校舎でも**毎月19日の食育の日**に、「ふくしま健康応援メニュー」として、副菜又は汁物（**野菜・きのこ類の総量は70g以上、食塩は1g以下**）を、提供していきます。

## 🌸11月23日は勤労感謝の日🌸

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」(にいなめさい)といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。