

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	水	中華丼 牛乳 中華風春雨サラダ わかめスープ	794	32.7	25.0	3.1
2	木	コッペパン (オレンジマーマレード) 牛乳 キッシュ風オムレツ ブロッコリー クラムチャウダー	930	37.7	37.0	4.2
6	月	麦ごはん 牛乳 もち米肉団子、肉と春雨の炒め物 味噌汁	818	29.4	24.4	3.0
7	火	<3年1班の献立>ごはん 牛乳 ぶり大根 いか人参 なすの味噌汁 梨	748	34.3	21.7	3.0
8	水	麦ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 厚揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁	833	34.2	32.8	3.0
9	木	野菜あんかけラーメン 牛乳 花野菜卵マヨネーズかけ レーズン蒸しパン	884	34.3	34.5	3.4
10	金	紫黒米ごはん 牛乳 さわらごま味噌漬け焼き 筑前煮 味噌汁	810	36.3	23.2	2.3
13	月	十穀ごはん 牛乳 焼きつくね ブロッコリーと豆のサラダ 三平汁	811	32.7	27.3	2.3
14	火	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ポテトサラダ 味噌汁	827	31.4	28.8	2.9
15	水	ごはん 牛乳 カジキカツ ひき菜炒り アスパラ菜のお浸し さつま芋汁	803	29.3	21.3	2.8
16	木	親子丼 牛乳 小松菜とワカメのお浸し 打ち豆汁	809	41.2	23.5	2.5
17	金	ポークカレーライス 牛乳 大根とツナのサラダ りんご	866	29.6	30.8	2.7
20	月	麦ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ビーフンと野菜の炒め物 味噌汁	816	32.7	24.2	2.8
21	火	食パン (梨ジャム) 牛乳 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 白菜スープ	837	39.5	29.3	4.0
22	水	<3年2班の献立>塩おむすび 牛乳 かぼちゃコロケととんかつ 豚汁、ぶどう	878	28.1	28.6	3.9
24	金	ハヤシライス 牛乳 サニーレタスサラダ 柿	838	31.3	22.5	2.4
27	月	手作りかき揚げうどん 牛乳 厚揚げの青じそ風味サラダ うずら豆甘煮	787	28.4	22.8	3.9
28	火	麦ごはん 牛乳 根菜の和風クリーム煮 小松菜の柚香和え あさりとほうれん草のスープ	820	31.4	22.5	2.6
29	水	ごはん 牛乳 あじフライ 肉じゃが 味噌汁	863	32.9	27.0	2.3
30	木	七穀ごはん 牛乳 豚肉の十和田バラ焼き風 ほうれん草のおろし和え 味噌汁	863	29.2	34.4	2.7

※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う。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、お家の食卓にもどんどん取り入れて下さい。

🌸 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、食べ物を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。



♡ 3年生が考えた献立が登場します。いかがでしたでしょうか? 調理スタッフに感想をお願いします ♡

☆☆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7日(火):3年1班(内田 紘良さん・佐藤 夢心さん・野村 健志さん)

ごはん、牛乳、ぶい大根、いか人参、なすと具たくさん味噌汁、梨

秋らしい、バランスのとれた、和風膳になりました。シブいねー。
カロリーは基準よりちょっと少なめでした。



11月22日(水):3年2班(齋藤 空矢さん・齋藤 友那さん・千葉 結莉奈さん)

塩おむすび、牛乳、かぼちゃコロッケととんかつ、豚汁、ぶどう

おむすびにするとごはんがすすみます。野菜が少ないかと思いましたが、かぼちゃコロッケ+線キャベツ、ミニトマトが効いています。たんぱく質が足りなかったので小さいとんかつを足しました。

☆☆食物繊維を上手に摂ろう☆☆

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維

不溶性食物繊維は便を増やしたり、糖や脂肪の排出を促します。

水溶性食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにしたり、腸内の善玉菌を活性化させたりする働きがあります。どちらも健やかな身体を維持するためには欠かせません。

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品

便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品

便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品



毎日の食事に食物繊維の取り入れるには？

- ・まず、主食に麦ごはん、全粒粉のパンなどを取り入れましょう。
- ・いつもの食事に野菜やきのこ、海藻（上記のイラスト参照）などの食品を加えましょう。