

11月のこんだてひょう



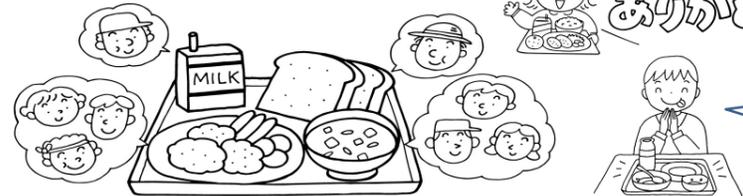
平成24年11月1日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

秋の深まりを感じる季節になってきましたが、朝・夜と日中の気温の変化で体調をくずしやすい時季でもあります。学校でも風邪気味の方がふえています。体調管理に気をつけましょう。



日	曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょうめい 食材名			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか 赤の食品	き 黄の食品	みどり 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
11/2	金	ごはん 牛乳 すきやきふうに いそべあげ すのもの	牛乳 ぎゅうにく やきとうふ ちくわ あおのり	こめ しらたき あぶら こむぎこ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	629	740	すきやきには、牛肉、ふ、やきとうふ、糸こんにやくと給食ではなじみのない食材を使っています。生たまごをつけて食べることが特徴ですが、給食は卵がないので「すき焼きふうに」といいます。
11/5	月	パン 牛乳 マーガリン たいわんふうオムレツ ウインナーいため おこめのスープ	牛乳 たまご ウインナー ベーコン	パン マーガリン あぶら こめ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	653	769	スープの具としてお米を使っています。洋風雑炊のように味付けしています。
11/6	火	パン 牛乳 マーガリン きのこのクリームシチュー シーチキンサラダ だいがくいも	牛乳 とりにく 牛乳 シーチキン わかめ	パン マーガリン こむぎこ マヨネーズ さつまいも さとう あぶら	しめじ エリンギ まいだけ えのき だんご たまねぎ キャベツ きゅうり	709	835	秋の食材であるきのこを4種類つかったクリームシチューです。きのこ類は、食物せんいが多く、低カロリーで最近、注目されている食材です。
11/7	水	あきのいろどりごはん 牛乳 ししゃものからあげ カミカミサラダ あすかじる	牛乳 ししゃも さきいか とりにく 牛乳	こめ さといも あぶら ごま こいも	しめじ にんじん みつば しいたけ きゅうり もやし きりぼしだいこん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	618	727	11月8日は、「いい歯の日」です。口や歯の健康のためにしっかりかんで食べるメニューと歯や骨を強くする栄養の「カルシウム」をとれる献立にしました。
11/9	金	むぎごはん 牛乳 サーモンフライ ジャーマンサラダ たまごうどん	牛乳 サーモン ベーコン たまご	むぎ こめ あぶら じゃがいも うどん	にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	677	796	うどんを汁物の具と考えた献立です。ごはんと種類の組み合わせは、関西地方の定食としてよく紹介されています。
11/12	月	しよくパン 牛乳 いりたまご マッシュポテト キャベツとベーコンのスープ	牛乳 たまご とりにく チーズ 牛乳 ベーコン	しよくパン マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん	647	761	朝食(パン食)メニューです。朝ごはんは、「元気に1日をスタートして、夜までいきいき活動する力のもと」です。朝ごはんは、必ず食べて登校しましょう。
11/13	火	ごこくまい 牛乳 だいこんととりにくのにも おひたし みそしる	牛乳 だいず とりにく かつおぶし みそ とうふ うすあげ	ごこくまい	だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい ねぎ	629	740	朝食(ごはん食)メニューです。朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がって体が脳が目覚めます。登校してから勉強や運動に集中できます。
11/14	水	ごはん 牛乳 たちうおのかばやき ちくぜんに すましじる	牛乳 たちうお とりにく わかめ	こめ こんにやく さといも ふ えのき	にんじん いんげん だいこん えのき	649	754	ありだし たちうお ぎょく量、日本一です。新しい料理として考えられた「たちうおの蒲焼」を使ったどんぶりごはんを紹介いたします。
11/16	金	チキンライス 牛乳 ポトフ ワインゼリー	とりにく 牛乳 ソーセージ	こめ あぶら じゃがいも ワインゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん こかぶ ブロッコリー	634	746	刺激の強い加工食品を食べ過ぎると素材の味がわからなくなってしまいます。ポトフは、シンプルな味の冬野菜スープです。味覚を育てましょう。
11/19	月	パン マーガリン 牛乳 マカロニグラタン れんこんのきんぴら みかん	牛乳 えび とりにく ちくわ	パン マーガリン マカロニ こむぎこ こんにやく ごま	たまねぎ にんじん しいたけ パセリ れんこん みかん	655	771	この献立では、ビタミンCが足りません。こんなとき簡単にビタミンCをとれるのが「みかん」です。「みかん」は和歌山県よりいただきました。
11/20	火	キムチチャーハン 牛乳 チャプチェ わかめスープ	ぶたにく たまご 牛乳 やきぶた いか わかめ とうふ	こめ はるさめ ごま	はくさい にんじん ねぎ しょうが なら キャベツ きゅうり にんじん	606	713	韓国料理です。チャプチェは、はるさめと野菜いためをまぜた、おもてなしの料理です。わかめスープは、お誕生日に作るスープです。
11/21	水	かきパン 牛乳 とりのてりやき スイートポテトサラダ ポタージュスープ	牛乳 とりにく	パン じゃがいも さつまいも マヨネーズ かぼちゃ	かき たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	663	780	和歌山の柿の生産は、日本一です。柿のお菓子やお料理もたくさん開発されています。「柿パン」もドライフルーツ使った和歌山のオリジナルパンです。
11/26	月	もちもちパン 牛乳 ぶたにくのかくに ほうれんそういため はくさいスープ	牛乳 ぶたにく	パン しょうが ねぎ あぶら	しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう はくさい にんじん もやし しょうが なら	610	718	米粉を使ったパンです。小麦のパンより粘りがあるのもちもちパンとっています。長崎の をイメージして献立をつくりました。
11/27	火	パン 牛乳 パッタイ トムヤンクン タピオカヨーグルト	牛乳 ぶたにく たまご えび えび ヨーグルト	パン ビーフン さとう タピオカ	ねぎ なら もやし にんじん しめじ セロリ たまねぎ パインかん みかんかん ももかん レモン	616	725	タイ料理です。パッタイは、「タイ風やきそば」です。トムヤンクンは、「えびのスープ」です。フルーツヨーグルトには、タピオカを使っています。
11/28	水	ごはん 牛乳 さばのみそに すのもの けんちんじる	牛乳 さば みそ しろいんげん とりにく うすあげ	こめ さといも こんにやく	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	627	738	全国的に有名なお米を1年に1回紹介しています。ごはん、お魚、すのもの、汁物の「和食」を味わってください。
11/30	金	カレーライス 牛乳 あまずあえ りんご	ぶたにく ぎゅうにく 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パインかん りんご	628	739	サフランライスにミンチカレーをかけた、和附特オリジナルカレーです。りんごは、和歌山県かつらぎ町産のりんごです。

感謝してたべよう



11月の給食は...

11月から給食のお米は、24年産和歌山県産のお米に変わります。「キヌヒカリ」と「イクヒカリ」というお米の種類が変わります。そこで、今月は、お米のスープや米粉パン、米粉で作ったビーフン、どんぶりごはん、たきこみごはん、いためごはんなどいろいろなお米の料理を紹介しています。11月28日には、全国的に有名なお米も紹介します。味わって食べてくださいね。

11月23日は、「勤労感謝」の日です。今月は、給食を作っている調理員さん、配達員さんや生産者の方など給食に関係してくださっている人やおとうさん、おかあさんなど、お世話になっている人に感謝の気持ちを伝えましょう。

ごちそうさまでした。
やおやさんは、8時前、お肉屋さんは9時すぎ、牛乳屋さんは11時頃に配達してくれています。もし、出会ったら大きな声で「おはようございます」とあいさつしましょう。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。

★寒くなると牛乳が残ってきます。

私たちの体の骨は、10歳代後半から20歳代にかけていちばんよく成長し、身長がのびたり、骨が強くなります。それ以上の年齢になると、あまり成長をしません。したがって、成長期の子どものためには、カルシウムが必要です。牛乳1本(200ml)には、227mgのカルシウムが含まれています。さらに、タンパク質やビタミンなども豊富です。これから寒くなると給食の牛乳は、飲むようにしましょう。ただし、「背が高くなりたいからたくさん飲む」と太ってきます。飲みすぎに気をつけましょう。おなかの調子が悪い時は、量をへらしたり、飲むことをひかえましょう。