



5日(火) 諸福中学校
22日(金) 大東中学校
【クレープ(ブルーベリー)】

今月は諸福中学校と大東中学校の創立記念日があり、お祝いデザートがつきます。お祝いデザートは、卵・乳・小麦などのアレルゲンを含まないデザートです。



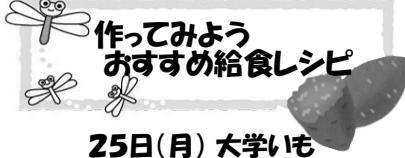
11月24日は「和食の日」

11月24日は語呂合わせで「いい日本食」と読むことができるため「和食の日」になりました。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

11月22日(金)の献立は「和食の日献立」です。「和食」を食べよう和食の良さを見直しながら、健康的な和食を食べて、元気に過ごしましょう。



一汁三菜



25日(月) 大学いも

【材料】(4人分)
さつまいも 500g 握げ油 8g 適量
さとう 40g 濃口しょうゆ 50g
黒ごま 2g 水

【作り方】

- さつまいもは食べやすい大きさのスティック状に切り、水につけアスクをぬく。
- ①の水を切り、ザルに広げてかわかしておく。
- さつまいもは、160℃の握げ油でカリッと揚げる。
- フライパンに砂糖、濃口しょうゆ、水を入れ火を通して、砂糖が溶けたら黒ごまを入れ、タレを作れる。
- 揚げたさつまいもを④に入れ、全体にからめて完成!

☆給食ではスティック状に切りますが、ホクホク食感が好きな方は厚めの半月切りなどの切り方をおすすめです。

☆ごまアレルギーのある方は、ごまを抜いて作ってくださいね!

よくかんで食べることは、さまざまな効果をもたらします。その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで食べ物が細かく碎かれて唾液と混ざり合います。唾液の中には、でんぶんを糖にかえる「アミラーゼ」という消化酵素が含まれていて、消化を助けています。また、細かくなったり食べ物は胃腸での消化がすすみ、栄養素が体に吸収されやすくなります。他にも、唾液にはむし歯を防いだり、かみ碎いた食べ物を包み込んで飲み込みやすくしたり、味がよくわかるようにしたりするなどのたくさんの働きがあります。

よくかんで食べることの大切さを知って、毎日の食事をきちんとかんで食べるよう心がけてください。

よくかむと体や脳によいことたくさん!



1日(金)	白ごはん 精白米	100
酢豚	豚肉角切り しお こしょう かたくり粉 米ぬか油 にんじん たまねぎ ビーマジ だけのこ水煮 干しいたけ 米ぬか油 さとう す こいくちしょうゆ ☆ごま油 かたくり粉 ポークブイヨン(缶) 水	55 2.5 0.15 25 4 55 10 36 30 0.1 0.02 0.35 1.2
さつまいもの甘煮	40 さつまいも 0.2 さとう 0.02 しお 5 水 22 チンゲン菜の炒め物 11 ベーコン 15 チンゲン菜 1 キャベツ 0.5 にんじん 4 しお 1.5 こしょう 5 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 ふりかけ 15 ふりかけ	55 2.5 0.15 25 4 55 10 36 30 0.1 0.02 0.35 1.2
★牛乳	1本	



11月24日は「和食の日」

11月24日は語呂合わせで「いい日本食」と読むことができるため「和食の日」になりました。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

11月22日(金)の献立は「和食の日献立」です。「和食」を食べよう和食の良さを見直しながら、健康的な和食を食べて、元気に過ごしましょう。



一汁三菜

5日(火)	エネルギー 831 kcal たんぱく質33.2 g 塩分1.8 g
白ごはん 精白米	100

6日(水)	エネルギー 760 kcal たんぱく質29.4 g 塩分2.3 g
白ごはん 精白米	100

7日(木)	エネルギー 776 kcal たんぱく質30.8 g 塩分3.4 g
☆切り目入りコッペパン	1コ

☆切り目入りコッペパン(乳・小麦)

クリームスパゲティ

ウインナー

キャベツソテー

★牛乳

1本

8日(金)	エネルギー 759 kcal たんぱく質25.7 g 塩分1.8 g
もち玄米ごはん 精白米 もち玄米	86 14

食缶の日
かみかみ献立

あじ松葉開きフライ

切干の和え物

☆あじ松葉開き(乳・小麦)

牛肉

細切りききわかめ

いとこんにやく

6 バセリ

米ぬか油

5 ウインナー

2本

茎わかめ入りきんぴら

牛丼

細切りききわかめ

いとこんにやく

10 バイオ

15 フルーツカクテル

2.5 もも缶

2.5 りんご缶

1 涼凍ゼリー(みかん)

1 涼凍ゼリー(みかんレモン)

2 ふりかけ

1袋

☆牛乳

1本

11日(月)	エネルギー 745 kcal たんぱく質32.0 g 塩分2.2 g
白ごはん 精白米	100

12日(火)	エネルギー 735 kcal たんぱく質35.0 g 塩分3.5 g
☆ナン ☆ナン(小麦)	1コ

13日(水)	エネルギー 783 kcal たんぱく質28.3 g 塩分1.7 g
白ごはん 精白米	100

14日(木)	エネルギー 725 kcal たんぱく質34.1 g 塩分1.6 g
白ごはん 精白米	100

わかめごはん

精白米

炊き込みわかめ

2.7

切干と小松菜炒め

皮なし鶏肉

4 うすあけ

10 切干しのいこん

4 にんじん

12 チンゲン菜

12 うすくちしょうゆ

15 フルーツカクテル

20 もも缶

20 りんご缶

1 涼凍ゼリー(みかん)

1 涼凍ゼリー(みかんレモン)

2 ふりかけ

1袋

☆牛乳

1本

15日(金)	エネルギー 818 kcal たんぱく質32.7 g 塩分3.0 g
わかめごはん 精白米	100 2.7

食缶の日
かみかみ献立

小松菜開きフライ

切干の和え物

☆あじ松葉開き(乳・小麦)

皮なし鶏肉

4 うすあけ

10 切干しのいこん

4 にんじん

12 チンゲン菜

12 うすくちしょうゆ

15 フルーツカクテル

20 もも缶

20 りんご缶

1 涼凍ゼリー(みかん)

1 涼凍ゼリー(みかんレモン)

2 ふりかけ