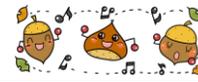




11がっこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
			(赤)	(黄)	(緑)	小	中	小	中	小	中	小	中	
			ちやくやほねをつくる	ねつやちからのもとなる	体のちようしをととのえる									
4	火	おぎめし チキンカレー ふくじんづけ あおもりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	もちおぎごはん じゃがいも マーガリン カレーウ ゼリー	グリーンピース たまねぎ ふくじんづけ にんじん もも おとうろ りんご ゼネラルレクラーク	674	832	18.8	22.2	19.1	21.2	2.1	2.5	汁: 乳小麦鶏豚大豆バナナりんご 漬: 小麦 大豆 デ: もも りんご
5	水	ごはん 【かんこく】キムチスープ ギョーザ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご くきわかめ ギョーザ	ごはん ごまあぶら ごま	ごまつな にんじん なかがおぎ もやし キムチ ビビンバ しめじ	605	772	21.7	25.1	23.5	27.1	2.0	2.4	汁: 卵 小麦 豚 大豆 りんご ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 副: 小麦 えび 大豆 ごま
6	木	コッパン 【秋の味覚】かぼちゃポタージュ さけチーズころもやき マカロニたまごサラダ	ぎゅうにゅう たまご さけチーズころもやき	コッパン マーガリン マヨネーズ シチュールウ マカロニサラダ	かぼちゃ マッシュルーム にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ	699	815	29.4	32.3	25.0	28.1	2.4	2.7	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 乳 小麦 さけ 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆 パ: 小麦
7	金	ごはん 【7日は立冬】さつまじる とりのてりやき きりぼしだいこんごまサラダ たまごふりかけ	ぎゅうにゅう ハム なまあげ ぶたにく くきわかめ たまごふりかけ とりのてりやき	ごはん さつまいも ごまあぶら ごま ドレッシング	こんにやく きゅうり ごぼう にんじん だいこん なかがおぎ	647	780	27.7	31	22.7	24.6	2.2	2.5	汁: 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 大豆 副: 卵 乳 小麦 豚 牛 大豆 ごま ふ: 卵 小麦 大豆 ごま
10	月	ごはん 【なかさきけん】ちゃんぽんうどんじる まくろカツ うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう いか なると さつまあげ とりにく ぶたにく まくろカツ	ごはん カワラケツメイうどん さとう あぶら ごまあぶら	こんにやく ごぼう にんじん なかがおぎ はくさい もやし きくらげ	657	837	24.5	30.2	20.1	24.2	2.3	2.6	汁: 乳 小麦 いか 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆
11	火	ごはん 【★若小6-1こんだて】 せんべいじる バンバンジー いかてんぷら バックしょうゆ りんごタルト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちゅうかからげ とりにく いかてんぷら	ごはん おつゆせんべい あぶら ドレッシング りんごタルト	きゅうり にんじん ごぼう にんじん なかがおぎ もやし しいたけ	695	853	26.1	30.2	25.1	28.1	2.4	2.7	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 卵 小麦 いか 大豆 し: 小麦 大豆 副: 小麦 鶏 大豆 ごま デ: 大豆 りんご
12	水	ごはん みそワタンスープ はるさめちゅうかあえ にくだんご (小1、中2)	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく かいそう にくだんご	ごはん ワタンス はるさめ ごまあぶら	きゅうり にんじん なかがおぎ はくさい もやし きくらげ	614	757	21.7	25.8	17.2	19.3	2.3	2.6	汁: 小麦 さば 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
13	木	まるパン クリームシチュー ハーブチキン りんごサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ハーブチキン	まるパン じゃがいも マーガリン マヨネーズ シチュールウ	グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん りんご	607	730	28.7	32.7	23.0	26.1	2.4	2.7	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 卵 乳 小麦 鶏 大豆 りんご パ: 乳 小麦 豚 大豆
14	金	ごはん やさいスープ オムレツ チキンライスのぐ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいす とうふ とりにく ウィンナー オムレツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ぶどうゼリー	キャベツ グリーンピース チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ	614	778	23.4	28.5	17.7	20.9	2.1	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 大豆 副: 鶏 大豆 りんご デ: -
17	月	ごはん ちゅうかコーンスープ チンジャオロースー シューマイ (小1、中2)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご シューマイ	ごはん でんぷん ごまあぶら	たけのこ とうもろこし にんじん なかがおぎ ピーマン パプリカ きくらげ しいたけ	607	813	23.7	30.5	19.2	23.9	2.4	2.6	汁: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
18	火	おぎめし ビーフカレー ふくじんづけ ゼネラルレクラークのゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	もちおぎごはん じゃがいも マーガリン ゼリー	グリーンピース たまねぎ にんじん ふくじんづけ ゼネラルレクラーク バイン	697	861	18.7	22.3	22.8	26.1	1.9	2.3	汁: 乳小麦鶏豚大豆バナナりんご 漬: 小麦 大豆 デ: 大豆 もも りんご
19	水	ごはん みそおでん さばたつたあげ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ にくだんご うすらのたまご ひじき さばたつたあげ	ごはん さとう あぶら	こんにやく キャベツ きゅうり だいこん にんじん	653	795	26	29.5	23.5	24.9	2.3	2.5	汁: 卵 小麦 鶏 大豆 ごま 主: 小麦 さば 大豆 副: 小麦 大豆
20	木	ピタパン トマトクリームスープ デミハンバーグ スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ かまぼこ くきわかめ ベーコン デミハンバーグ	ピタパン マーガリン マヨネーズ スパゲティサラダ シチュールウ	キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト にんじん ブロッコリー しめじ	620	747	24.4	28.7	24.0	28.1	2.4	2.6	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 小麦 鶏 豚 牛 大豆 副: 卵 乳 小麦 大豆 パ: 小麦
21	金	ごはん 【★ふるさと産品給食】ケツメイうどん汁 ごもくあつやきたまご にあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ あじつけのり ごもくあつやきたまご	ごはん カワラケツメイうどん あぶら	だいこん にんじん なかがおぎ わらび さんさい しいたけ	606	762	23.5	28.1	18.9	21.7	1.9	2.3	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 卵 小麦 大豆 副: 小麦 大豆 の: -
25	火	ごはん 【和食の日】はちはいとうふ あかうおのてりやき きりぼしだいこんのもの あおもりぶりん	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ あかうおのてりやき	ごはん でんぷん あぶら あおもりぶりん	こんにやく にんじん しいたけ だいこん	622	729	25.8	29.8	18.1	18.9	2.4	2.6	汁: 小麦 大豆 主: 小麦 大豆 副: 卵 小麦 大豆 デ: 乳 大豆 りんご
26	水	ごはん いものこじる ほっけフライ おやこに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たまご ほっけフライ	ごはん さといも さとう あぶら	こんにやく だいこん たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう なかがおぎ しいたけ	692	845	30.0	34.9	24.8	27.1	2.1	2.4	汁: 豚 大豆 主: 小麦 副: 卵 小麦 鶏 大豆
27	木	角コッパン 【アメリカ】ABCスープ ロングウィンナー バックケチャップ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	コッパン マカロニ ポテトサラダ マヨネーズ じゃがいも	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー しめじ	605	729	22.5	25.1	23.0	26.1	2.4	2.6	汁: 小麦 鶏 豚 主: 豚 ケ: - 副: 卵 乳 小麦 さけ 大豆 りんご パ: 小麦
28	金	ごはん 【中華】しおマーボーとうふ ちゅうカラピオリ もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう だいす とうふ ぶたにく ちゅうカラピオリ	ごはん でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	グリーンピース きゅうり たけのこ にんじん なかがおぎ パプリカ もやし しいたけ	685	825	27.9	32.4	25.0	28.2	2.4	2.6	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま

* 材料の都合で献立が変更になることもあります。太文字は野辺地産の予定です。
* アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

11月 給食だよ！ よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



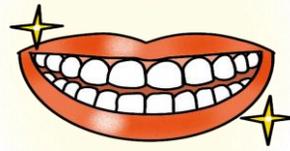
食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

★11月のふるさと産品給食



11月21日(金)は青森県や野辺地町の食材、郷土料理を取り入れた「ふるさと産品給食の日」です。

・ケツメイうどん汁

青森県産のとり肉や、野辺地町産の長ねぎ、しいたけ、カワラケツメイうどんが入っています。かつお節と昆布のだしがおいしさのポイントです ✨



・煮あえ(煮あえっこ) …下北地方や野辺地町の郷土料理

だいこんやにんじん、水切りした豆腐を炒めて調味料と一緒に煮た料理。塩漬けや乾燥させて保存したわらびやぜんまいを使うのが特徴です。日常的な食卓のほか、冠婚葬祭などの人が集まる機会によくつくられていました。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/niaekko_aomori.html

★若葉小学校6年1組の献立が登場!

9月29日(月)若葉小学校6年生を対象に『地域の食材を知ろう～給食のメニューを考えよう～』のテーマで食育出前授業を行いました。6年1組の皆さんに考えていただいた献立は、青森県の郷土料理や人気のメニューを取り入れたすてきな献立になりました。授業で考えた献立は11月11日(火)に登場します ✨



今回決まった献立のほかにも、てりやきチキンやガーリックチキン、フルーツクリームなどもたくさんのリクエストがありました。これからの給食に取り入れていきますので、お楽しみに!

★若葉小学校 バイキング給食

10月14日(火)若葉小学校5年生を対象に、バイキング給食を行いました。

栄養バランスの良い食事やバイキングのマナーについてお話を聞いたあと、児童は自分が食べられる量を調節しながら「赤・黄・緑」の食べ物のグループからまんべんなく料理を取っていました。用意した料理は、なんときれいに完食でした! 苦手な食べ物にもチャレンジする児童や、好きなものだけではなく栄養を考えてミニトマトやサラダと一緒にかわりする児童もいて、みなさん上手にバイキング給食ができていました。



★野辺地町学校給食共同調理場 公式インスタグラムで学校給食に関する情報を毎日配信しております。

ぜひフォローよろしくお願いたします!



NOHEJI_KYUSHOKU