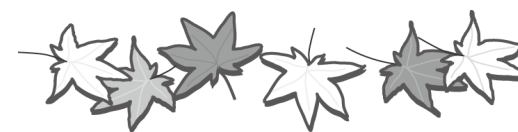


11月の給食だよ



島牧村学校給食センター

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|------------------------------------|--|
| <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>11月24日「和食の日」</p> <p>いい日本食</p> <p><small>(一般社団法人和食文化国民会議制定)</small></p>  </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食;日本人の伝統的な食文化」。“いい日本食”の語呂合わせで11月24日が和食の日となりました。24日は休日なため、翌日の25日に和を感じられる献立にしてみました。和食にはどんな良さがあるでしょうか？栄養だけではなく魅力がたくさんありますよ。</p> </div> </div> </div> | | | | |
| 4 振替休日 | 5 ごはん みそ汁(豆腐とわかめ) てりやきハンバーグ ポテトサラダ | 6 ひじきの炊き込みごはん みそ汁(さつまいもと玉ねぎ) 焼魚(ほっけ) 野菜のごま酢和え | 7 カレーうどん ひじき春巻き オレンジ | 8 ごはん 麻婆豆腐 野菜サラダ フルーツ白玉 |
| | ※卵・乳 | ※小麦・乳 | ※小麦・乳 | ※小麦・乳・落花生 |
| 9(土) ふるさと演芸会 ごはん けんちん汁 さばの竜田揚げ ほうれん草の磯和え | 12 ごはん みそ汁(大根と油揚げ) 鮭フライ 玉ねぎとハムのマリネ | 13 ごはん わかめスープ 豚肉のキムチいため キャベツサラダ | 14 焼きそば コーンしゅうまい バナナ | 15 ハヤシライス 大根サラダ 黄桃 |
| ※小麦 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・エビ | ※小麦・卵 |
| 18 ごはん みそ汁(キャベツと油揚げ) サバのみそ煮 白菜のなめ茸和え | 19 かぼちゃパン ポテト春巻き 野菜スープ ブロッコリーのツナ和え | 20 ごはん みそ汁(じゃがいもと玉ねぎ) メンチカツ もやし和風サラダ | 21 しょうゆラーメン 焼き餃子 ナタデココ | 22 チキンピラフ コンソメスープ 栗コロッケ グレープフルーツ |
| ※小麦・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 |
| 25 ごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 和風きんぴらの包み焼き ブロッコリーのおかか和え | 26 ごはん みそ汁(大根とわかめ) かつおフライ もやしのピリ辛和え | 27 ごはん みそ汁(豆腐と長ねぎ) 味付きハンバーグ ブロッコリーのサラダ | 28 ペペロンチーノ かぼちゃコロッケ ソファール | 29 カレーライス わかめとツナのサラダ 果物入りゼリー |
| ※乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・卵・乳 | ※小麦・乳 |

～おしらせ～ 🍌
先月、島牧村の高島 光則さんから新米の「ゆめぴりか」60kgをいただきました！地元で育ったお米を食べられることに感謝して、おいしくいただきます。新米は、11月中旬ごろから使用予定です。


旬の果物を 味わいましょう！




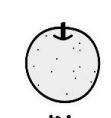
収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭をにぎわしています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。


★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、可食部(皮や種を除いた部分)で1日当たり200グラムの果物を食べることを勧めています。


秋に美味しい果物

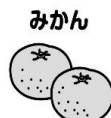

ぶどう



かき


なし


いちじく


りんご


みかん


キウイフルーツ
(国産)

【今月の平均成分表示】

| 小学校 | | 中学校 | |
|-------|-----------|-------|-----------|
| エネルギー | : 680kcal | エネルギー | : 793kcal |
| たんぱく質 | : 24.9g | たんぱく質 | : 28.7g |
| 脂質 | : 24.6g | 脂質 | : 27.4g |
| 炭水化物 | : 89.8g | 炭水化物 | : 107.9g |
| 食塩相当量 | : 2.4g | 食塩相当量 | : 2.8g |

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
{落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに}
特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することもありますのでご理解願います。