

11月

いただきます

かんしゃ きも
感謝の気持ちを
わすれずに

11月の目標

栄養バランスのよい食事をしよう

(二島中)

※牛乳は毎日つきます。

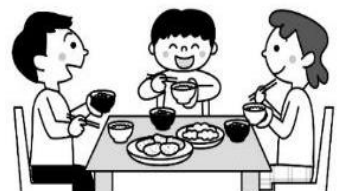
献立名	材 料 名						小学校	中学校
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		1群	2群
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	1群	2群
2月	給食はありません							
4月	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 とり汁	さば さつまあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん いんげん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ さとう さつまいも	594 24.7	763 30.5
5月	パン ヨーグルト マーシャルビーンズ れんこんサラダ 大根のポトフ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん フロッコリー	れんこん きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ セロリ	パン マーシャルビーンズ ごま マヨネーズ	624 22.0	804 30
6月	ごはん チキンいもごぼう キャベツのこんぶ和え もずくみそ汁	とりにく (長州黒かしわ) とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん にんじん こまつな	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	676 24.0	743 30.6
新型コロナウイルス感染症の影響により多大な被害を受けている山口県産牛と地鶏を小中学校などの学校給食で使用し、地産・地消の推進を図る事業が山口県で創設されました。その事業により、無償で今回は「 地鶏の長州黒かしわ 」をチキンいもごぼうに使わせていただきます。ありがたくいただきます。								
9月	パン クリームスパゲティ レモン風味サラダ りんご	とりにく	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ きゅうり りんご	パン スパゲティ さとう あぶら	603 20.2	775 25.1
 <p>「こまったさんのスパゲティ」よりブックランチ かわいい花屋のこまったさんが、休みの日にスパゲティを作ります。アフリカゾウがおしえる、おいしいスパゲティが登場します。お話を読みながら、料理の作り方もわかってしまうというのが、このシリーズの魅力です。今回は、子どもたちの大好きなスパゲティ。ミートソースに始まってボンゴレまで、読んだら作ってみたいくなりますよ。</p>								
10月	ごはん 白身魚のみそ焼き 大豆の煮物 とうふ汁	ホキ しろみそ だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう さとう ふ	570 27.5	726 33.9
11月	ごはん ぶた肉のキムチ炒め ハモ入り中華スープ みかん	ぶたにく なまあげ はもつみれ (県産)	牛乳	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たまねぎ しめじ もやし みかん	こめ ごまあぶら はるさめ	579 23.6	744 29.1
12月	ごはん いわしのみぞれ煮 生揚げのカレー煮 団子汁	いわし なまあげ ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん ねぎ	だいこん たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう しらたもち じゃがいも	685 23.2	887 29.3
13月	わかめごはん 手作りコロケ ゆでキャベツ 高野豆腐のみそ汁	ぶたにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さつまいも こむぎこ パン あぶら	621 19.3	800 23.5
16日からの1週間を地場産週間とし、できるだけ山口県で作られた食材を使った献立を取り入れました。地元の食材を地元で消費することを地産地消ともいいます。県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。また、6日(金)と同様の事業で、給食ではめったに食べられない県産和牛の牛カツも登場しますので、お楽しみに！								
16月	パン 県産和牛カツ フレンチサラダ ジュリアンスープ	県産和牛	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	568 23.1	759 29.7
17月	ごはん さばのみそ煮 ゆずの香り和え けんちょう	さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	こめ さとう さとう さといも	613 27.2	782 33.6
18月	ごはん 岩国れんこんハンバーグ ごもくなます 県産みそ汁	とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ (県産)	牛乳	にんじん にんじん こまつな	れんこん たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ パンこ さとう さつまいも	613 23.0	782 27.7

子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。

(出典：内閣府食育推進室「親子のための食育読本」「食育ガイド」)



献立名	材 料 名						小学校	中学校
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのものになる		1群	2群
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等	家庭でとりたい食品
19 木 パン 秋穂の車エビフライ 手作りタルタルソース 山口野菜サラダ ぶちうまスープ	秋穂の車えび たまご ベーコン	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	ピクルス きゅうり だいこん もやし キャベツ たまねぎ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ あぶら	594 22.4	747 27.4
 <p>「学校給食県産食材利用拡大事業」により、水産関係団体から一部助成を受け、秋穂の車エビをフライにします。（車エビは一部どころかほとんど助成金です）給食ではめったに食べられない車エビ。地元の漁師さんに感謝しながらいただきたいですね。エビが出てくる絵本でブックランチです。「おおきさくらべ」世界一自分が大きいと信じていたツル。ところがどっこいツルより大きなものが現れて…。さて、えびはどこででてくるのでしょうか？</p>								
20 金 ごはん とり肉のはちみつ煮 いそべ和え かきたま汁	とりにく たまご とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ はちみつ さとう		577 24.5	759 30.3
24 火 ごはん れんちょうのから揚げ ごしき和え 秋のふきよせ煮	れんちょう あぶらあげ とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	きりほしだいこん キャベツ れんこん しいたけ ごぼう	こめ でんぶ さとう さといも さとう	あぶら ごま	591 23.7	757 29.5
<p>「学校給食県産食材利用拡大事業」により、水産関係団体から一部助成を受け、れんちょうの唐揚げを出します。このあたりでは「れんちょう」「したびらめ」などと呼びますが、正式な学名は「イヌノシタ」で、形からこの名がついたそうです。小骨があるかもしれませんが、上手に食べてください。</p>								
25 水 ごはん おから入りおぼろごはんの具 野菜の甘酢和え けんちん汁	とりにく おから たまご とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ もやし だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さといも		579 24.3	739 29.9
26 木 パン レースクリーム 大学芋 バンサンスウ わかめスープ	ささみ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たけのこ たまねぎ えのきたけ	パン さつまいも さとう はるさめ さとう	レースクリーム あぶら ごま ごまあぶら	598 16.3	749 20
 <p>「おおきな おおきな おいも」よりブックランチ 楽しみにしていたもほり遠足の日、雨が降って延期になってしまいました。残念がる子どもたちは大きな紙においもを描きはじめます。紙をつなげてつなげて、おいもの絵はどんどん大きくなります。大きなおいもは、ヘリコプターで幼稚園に運びます。プールに浮かべて船にしたり、かいじゅうにみだてて遊びます。たくさん遊んだあとは、天ぷら、焼きいも、大学いも、たくさん作っておいもパーティ！大きなおいもをめぐる子どもたちの空想が詰まった絵本です。</p>								
27 金 ごはん 手作りチキンカレー ごぼうサラダ オレンジ	とりにく ツナ	牛乳 ひじき	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ りんご ごぼう きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも こむぎこ	バター ごま マヨネーズ	693 20.0	895 24.8
30 月 パン 大根グラタン コーンキャベツ 野菜スープ	とりにく	牛乳 チーズ 牛乳	いんげん にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン じゃがいも	ルウ	542 23.6	733 30.1

きょうどりょうり

いくつ知っちゃう？
やまぐち

さんぼう うみ ひら ゆた しぜん つつ やまぐちけん うみ さち やま さち さと さち ほうふ
三方が海に開け、豊かな自然に包まれた山口県。海の幸、山の幸、里の幸が豊富で、
数多くの郷土料理が伝えられています。

郷土料理



- わかめむすび
- かしわん
- のっぺい
- はすの三杯
- くしりょうり 鯨料理
- ういろ
- つしま
- 岩国寿司
- ゆうれい寿司
- おおひら
- ふく料理
- ぬた
- お嫁さん団子汁
- 茶がゆ

山口県の郷土料理を子どもたちに伝えていくために、今年も「やまぐち郷土料理の日」（二島調理場では11月17日）を設け、山口市内の小・中学校の学校給食に郷土料理（けんちょう）が登場します。

「和食の型」を覚えましょう！
～栄養バランスを整えるために～

みなさんは自分で買い物をして食事をしなくてはいけないとき、どんなふうに食品を選んでいきますか？
“食事はバランスよく”と言いますが、毎食細かな栄養の計算をしたり、量を計って食べたりすることは難しいですね。そこで、献立の組み合わせや食品の取り方をくふうして、和食の型「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事をすることで、栄養バランスのよい食事をとることができます。

【副菜】
野菜を多く使った料理や汁物など。2品以上の時に果物も。主菜と味付けや調理方法を変えて組み合わせるとなおいんです。

【主菜】
魚や卵、肉や大豆などのたんぱく質を多く含む食材を使った、メインとなる料理。

【主食】
ごはんやパン、麺類など、炭水化物を多く含むもの。

【汁物】
みそ汁やお吸い物など。

