



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				きいろのなかま	あかのなかま		みどりのなかま				
				ねつやちからのもとになる	ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる				
1	金	きのこうどん (バックうどん)	やさいかきあげ ごまヨネーズあえ	うどん さとう	ノンエグマヨネーズ ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ なめこ だいこん ねぎ キャベツ コーン	509 19.0 3.2	
4	月	ぶんかの日 ふりかえきゅうじつ									
5	火	こめつこぱん	ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ	パン じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	455 18.4 1.7	
6	水	ごはん	マーボー豆腐 きりぼしだいこんのちゅうかあえ カムカムこんだて	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ ししいたけ キャベツ だいこん	429 19.0 1.4	
7	木	むぎごはん	チキンカレー ちりめんじゃこサラダ いい歯(11・8)の日こんだて	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク こごかな	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	456 18.6 1.5	
8	金	せわりコッペパン	ホットドックハンバーグ マリネサラダ バターナッツかぼちゃのポタージュ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パプリカ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	555 22.1 2.2	
11	月	ごはん たかさきどん (ごはん・ぐ)	ごはんに たかさきどんのぐをのせてたべましょう ごしょくきんぴら ミニゼリー	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しょうが しょうが にんにく ごぼう にんにく ねぎ	432 20.1 2.1	
12	火	きなこあげパン	だいこんとぶたにくのスープ こまつなサラダ	パン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく きなこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ししいたけ しょうが キャベツ コーン	447 17.9 1.7	
13	水	ごはん こぎつねごはん (ごはん・ぐ)	ごはんに ぐをよくまぜてたべましょう しらすわかめいりたまごまき よしといんじ	ごはん さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん	ししいたけ なす たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう もやし ねぎ	468 24.8 2.2	
14	木	ごはん	さばのおこうじやき ほうれんそうのごまあえ ぐるに こうちけんのきょうどりようり	ごはん さとう さつまいも かたくりこ	ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	こんにゃく ごぼう だいこん しめじ もやし	479 18.7 1.3	
15	金	ゆめロール	はくさいとパンネのクリームに だいこんツナサラダ	パン パンネ さとう	あぶら	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン はくさい	469 17.5 1.9	
18	月	わかめごはん	にしろうがっこうりクエスト ジョア	とりにくのハニーベツパーやき コーンサラダ じゃがとんじる	ごはん さとう じゃがいも はちみつ	あぶら オリーブオイル	とりにく ぶたにく	ジョア わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	454 21.1 1.9
19	火	ロールパン	あきやさいのトマトに チーズサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく はくさい きゅうり	501 20.4 2.1	
20	水	ごはん	ハンバーグあまみソース ひじきのいりに せんべいじる あおもりけんのきょうどりようり	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいやいんげん	たまねぎ こんにゃく はくさい しめじ ししいたけ ごぼう ねぎ	509 24.4 1.9	
21	木	ごはん	あじのやくみソース おかかあえ さつまいもとあつあげのみそしる	ごはん さとう さつまいも		あじ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそ う	ねぎ しょうが もやし はくさい たまねぎ	493 21.6 1.7	
22	金	しおラーメン (バックちゅうかめん)	ぎょうざ だいこんのナムル	ちゅうかめん こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが ねぎ だいこん きゅうり	463 21.1 2.9	
25	月	すくなめ ごはん	いかメンチ ふゆやさいのあさづけ おつきりこみ	ごはん さといも おつきりこみめん	あぶら	とりにく いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん ししいたけ ごぼう ねぎ	452 18.9 1.8	
26	火	パンズパン	さつまいものシチュー アーモンドサラダ カムカムこんだて	パン さとう さつまいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	558 19.8 1.5	
27	水	ごはん	ぶたにくのあまからに はるさめサラダ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	450 21.0 1.9	
28	木	ごはん	ぐんま・すきやきの日こんだて すきやきに あつやきたまご こまつなのおひたし	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ねぎ しらたき ししいたけ キャベツ	443 22.6 1.8	
29	金	ブルーベリー マフィン	にしろうがっこうりクエスト スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ	こむぎこ ジャム さとう スパゲティ	あぶら バター ノンエグマヨネーズ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	512 20.0 2.0	

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。
※太字は、高崎市内でとれた農産物です。
※放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

☆今月の高崎市内の食材☆



【給食費の納入について】

給食費引き落としは、
12/2(月)です。
残高のご確認等、ご協力をお願いいたします。

一ヶ月の平均	477
	20.4
	1.9
幼稚園の基準値	490
	20.0
	1.5



げんき通信

家の人と一緒に
読んでください！



11月の献立について

高崎市吉井学校給食センター

- ・リクエスト献立①：18日（月）は、吉井西中学校のリクエストメニューです。家庭科で学習する食品群を考え、バランスのとれた献立となっています。1群から6群まですべてが揃っているようなメニューとして、いくつかの組合せを考えてくれました。その中から、給食でぜひ紹介したい献立を給食センターで選ばせていただきました。
- ・リクエスト献立②：29日（金）は、吉井西幼稚園のリクエストメニューです。子どもたちに人気のメニューをえらんでくれました。
- ・夏休み募集レシピ：13日（水）は、夏休みに募集した「地場産物を活用したレシピ」で給食センターに届いたレシピの中から、地場産野菜がたくさん入った「吉井豚汁（入野中学校 高麗さん考案）」を給食で再現します。お楽しみに！
- ・日本の郷土料理 ～高知県～：14日（木）は、高知県の郷土料理「ぐる煮」です。根菜を入れた具だくさんの煮物です。
- ・日本の郷土料理 ～青森県～：20日（水）は、青森県の郷土料理「せんべい汁」です。南部せんべいを入れた汁物です。
- ・ぐんま・すき焼きの日献立：28日（木）は、11月29日の「ぐんま・すき焼きの日」にちなんだ献立です。群馬県産の食材を取り入れた「すきやき煮」です。

11月の給食目標

『 食事のあいさつをきちんとしよう 』・『 日本食について知ろう 』

- ★ 食事をする時のあいさつは、食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。ご家庭でも、食事をする時のあいさつをぜひ心がけてみてください。
- ★ 日本食離れが進んでいる昨今、給食では、栄養バランスの整いやすい汁三菜（または二菜）の日本食を取り入れるよう工夫しています。

♪チャレンジクッキング♪

かみこたえのある食材を使ったサラダです。よくかんで食べる習慣づけにもおすすめです。ご家庭でぜひ作ってみてください。



Let's Cook!

給食献立レシピ紹介 【 ちりめんじゃこサラダ 】

材料・・・4人分

- ・キャベツ 50g
- ・だいこん 150g
- ・ちりめんじゃこ 小さじ2
- ・いりごま 小さじ1

調味料

- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

作り方

- ①ちりめんじゃことごまをフライパンで炒る。香ばしい香りがしてきたら火からおろし、広げて冷ましておく。
- ②野菜を千切りにし、熱湯でさっとゆで、冷やす。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④①、②を合わせ、ドレッシングで和える。

🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵 日本食のよさ再発見！11月24日は「和食の日」 🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵🍵

11月24日は「和食の日」です。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。和食は今、世界でも人気の料理になっています。

多彩で新鮮な食材

日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材の味を大切にした料理が多いです。



健康的な食事

ご飯を中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜やきのこを使うおかずは、栄養のバランスが整いやすく、動物由来の油脂をあまり使わないのが特徴です。



自然の美しさや季節を感じる

味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しみます。自然の美しさや四季の移り変わりを料理から感じることができます。



年中行事とのつながり

季節や人生の節目で行われる行事の時に家族や仲間と食べる行事食は、共に健康や幸せを願い、人と人とのきずなを深めてきました。

