令和4年

きゅうしょくよていこんだてひょう

11月

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1	火	ツイストロール（チョコスプレッド） ぎゅうにゅう とりにくのガーリックソテー やさいときのこのソテー ミネストローネ	パン あぶら マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマトピューレ やさいジュース ほうれんそう まいたけ	695 28.3	34.1 3.5
2	水	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ なめこじる みかんゼリー 11/3 みかんの日	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ しらたき はくさい ねぎ なめこ しゅんぎく だいこん こまつな	740 23.9	32.7 2.6
4	金	ソフトフランス ぎゅうにゅう あきやさいのクリームシチュウ コーンサラダ（マヨネーズ）	パン あぶら バター こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ かぶ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	703 28.0	30.6 2.6
7	月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう カレーフライドポテト ごましおサラダ	めん ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん メンマ もやし ブロッコリー きゅうり	717 26.9	31.2 3.2
8	火	きのこごはん ぎゅうにゅう さかなのしおやき ひじきのにつけ だいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ ひじき ちくわ あぶらあげ	きのこごはんのもと にんじん れんこん いんげん だいこん たまねぎ こねぎ	670 22.3	31.7 3.2
9	水	ごはん ぎゅうにゅう からあげ やさいいため さつまじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく おから	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン だいこん しめじ	710 21.7	32.1 2.3
10	木	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップに やさいスープ	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ たまねぎ ほうれんそう	683 22.3	34.7 3.4
11	金	そぼろどん ぎゅうにゅう もずくスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こおりどうふ もずく ヨーグルト	たけのこ にんじん えのき いんげん たまねぎ	703 21.0	33.1 2.4
14	月	とんじるうどん ぎゅうにゅう だいがくいも	めん さつまいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう	785 23.8	33.6 2.7
15	火	とりすきどん ぎゅうにゅう わかめのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう しらたき えのき ほうれんそう	621 15.4	28.5 2.6
16	水	ロールパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのオムレツ（ケチャップ） グラッセ やさいととりにくのスープ	パン あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	667 29.9	30.4 3.1
17	木	わかめごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき しょうがあえ けんちんじる たいやき	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら わかめ なまあげ	キャベツ にんじん しょうが ほうれんそう にんじん こねぎ まいたけ	747 20.5	34.9 3.1
18	金	【きゅうしょくのひ こうとうぶ3-2リクエスト】 キーマカレーライス ジョア ちゅうかスープ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら カレールウ あぶら	ジョア ぶたにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん ホールトマト やさいジュース りんごソース ケチャップ もやし ほうれんそう	648 13.5	29.0 2.6
21	月	フレンチトースト ぎゅうにゅう にくだんごスープ グリーンサラダ ラフランスゼリー	パン あぶら バター さとう じゃがいも ケーキシロップ	ぎゅうにゅう ミートボール	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	719 23.4	25.4 2.8
22	火	おせきはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき すのもの とうふのすましじる 11/23 赤飯の日 11/24 和食の日	こめ もちごめ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あずき	もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ みつば	659 14.1	30.8 2.3
24	木	かもめのさつまいもパン ぎゅうにゅう メンチカツ（ソース） マカロニソテー コーンスープ	パン あぶら バター メンチカツ	ぎゅうにゅう メンチカツ とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ほうれんそう ケチャップ	779 27.3	25.7 3.2
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみやき きりぼしだいこんのにつけ こんさいのみそしる	こめ むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう くろむつ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん れんこん ごぼう	710 21.7	30.4 2.4
28	月	しょくパン（ジャム・マーガリン） ぎゅうにゅう さかなのパンこやき マッシュポテト コンソメスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう	ミックスベジタブル キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	661 28.2	31.9 2.9
29	火	【かながわさんびんきゅうしょくデー】 プルコギどん ぎゅうにゅう わかめスープ 地場産物利用献立	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ りんごソース にんじん パプリカ しめじ まめもやし えのき	720 26.7	28.0 2.9
30	水	きのこのわふうスパゲッティ カラフルソテー ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ しめじ えのき にんじん こまつな キャベツ コーン いんげん	660 24.2	34.1 2.7

今月の平均栄養価 エネルギー 699kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.1g 食塩量 2.7g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

18日（金）は、高等部3－2リクエスト給食です。
メニューを決めた理由は、
「お肉が小っちゃいから好き」「ちゅうかが好きだから」
「やさいもとれるのでうれしいです」だそうです♪
翌日からいよいよ学習発表会が始まりますね。
おいしい給食を食べて頑張りましょう☆

29日はかながわ産品給食デーです。県内産の食材をふんだんに使用した給食です。今回のかながわ産品は、米、豚肉、わかめ、野菜類を予定しています。豚肉は、「やまゆりポーク」という、神奈川生まれのブランド豚を使用する予定です。
やわらかくジューシーな肉質がおいしさの秘密です！お楽しみに♪

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

和食の４つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ５つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干ししいたけ…グアニル酸

和食のマナーをチェック！

□「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

□食器の正しい置き方を知っていますか？

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

□箸を正しく持てていますか？

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。