

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが煮 野菜のゆず和え	○	牛乳、ししゃも、豚もも肉、きざみこんぶ	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ゆず果汁	米、サラダ油、つきこんにやく、じゃがいも、三温糖	550 kcal 23.9 g 15.6 g 2.1 g
2 (火)	ごはん 赤魚の和風マリネ ごま和え 豚汁	○	牛乳、あかうお、豚もも肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、サラダ油、三温糖、黒すりごま、つきこんにやく、じゃがいも	550 kcal 26.9 g 17.1 g 2.3 g
3 (水)	ごはん ジャンボぎょうざ もやしの香味和え 春雨スープ	○	牛乳、豚ひき肉、豚もも肉	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、りょうとうもやし、こまつな、にんじん、干しいたけ、はくさい	米、ごま油、かたくり粉、ぎょうざの皮、三温糖、りょうとうはるさめ	584 kcal 18.9 g 19.3 g 2.3 g
4 (木)	ゆかりひじきごはん おこのみたまご焼き 大根とかぶの華風づけ みそ汁	○	牛乳、干ひじき、たまご、あおのり、糸けずり、油揚げ、わかめ	ゆかり、キャベツ、紅しょうが、だいこん、かぶ、きゅうり、にんじん、はくさい、干しいたけ、ねぎ	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、三温糖、サラダ油、ごま油	525 kcal 21.7 g 17.7 g 2.6 g
5 (金)	麦ごはん ま☆ベジ大根マーボー豆腐 ポテト入りナムル りんご	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、絹ごし豆腐	にんにく、しょうが、たけのこ缶、干しいたけ、にんじん、だいこん、にら、ねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、きゅうり、りんご	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	598 kcal 23.4 g 19.6 g 2.3 g
8 (月)	麦ごはん いかの南蛮漬け 白菜のおかか和え にんたまスープ	○	牛乳、いか、糸けずり、ベーコン(卵不使用)、たまご	ねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、かたくり粉、米粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも	542 kcal 23.1 g 17.5 g 2.3 g
9 (火)	かしわパン デミグラスハンバーグ あおのり粉ふきいも ミネストローネ	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、あおのり、豚もも肉、レンズマめ	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、トマト缶、こまつな	かしわパン、パン粉(乾燥)、小麦粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも	541 kcal 26.8 g 19.8 g 3.0 g
10 (水)	中華丼 もやしのナムル 菊花みかん	○	牛乳、豚もも肉、いか、うずら卵	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ缶、はくさい、チンゲンサイ、りょうとうもやし、ほうれんそう、みかん	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、かたくり粉、ごま油、三温糖	508 kcal 22.3 g 14.5 g 1.8 g
11 (木)	まちだのごはん さばの味噌煮 ごまからし和え ま☆ベジすいとん	○	牛乳、さば、豚もも肉	しょうが、りょうとうもやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	米、三温糖、かたくり粉、白ごま、白玉粉、小麦粉、サラダ油、さつまいも	635 kcal 22.9 g 21.3 g 3.4 g
12 (金)	【愛知県の料理】 ごまタンタン麺 鬼まんじゅう かぶの中華サラダ	○	牛乳、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ、きゅうり	蒸し中華めん(卵不使用)、サラダ油、白練りごま、さつまいも、三温糖、パイオレット粉、米粉、ごま油、上白糖	602 kcal 20.9 g 20.7 g 2.9 g

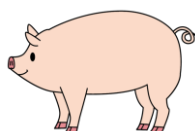
豚肉について知ろう

豚肉について知ろう

◎私たちの体をつくるお肉

私たちの食事のために育てられている動物がいます。牛や豚、鶏、羊などです。動物の肉は、人間の体をじょうぶにするたんぱく質を多くふくみます。私たちは動物の大切な命をいただいていることを忘れないようにしなくてはなりません。

中でも日本で多く食べられているのは豚のお肉です。豚肉には、体のつかれをとる効果があるビタミンB1などビタミンB群が多くふくまれています。



◎豚肉の部位を知ろう

豚は、「鳴き声以外すべて食べられる」といわれるほど、あらゆる部位が料理に使われます。おもな豚肉の部位と特ちょうを見ていきましょう。

かた
前足のう上の部分で、少しかたい。脂肪分が多少あり、とてもよい味が出るため、シチューやカレーなど煮込み料理に。

かたロース
赤身に脂肪が混ざり、かためでコクがある。うす切りやかたまりなどさまざまな切り方で、しょうが焼きや焼豚など、幅広く使われる。

ロース
背中側の部位。外側に脂肪があり、赤身はきめが細かく、やわらかい。トンカツやしゃぶしゃぶなど広く使われている。ロースハムの原料にもなっている。

すね
足の部位。色が濃くてかたいので、煮込んでやわらかくする。煮込み料理やひき肉に。

ばら
おなかの部位。赤身と脂肪が層になって、別名を「三枚肉」という。骨つきのものはスペアリブ。濃厚な味なので、カレーや角煮などの煮込み料理に。

もも
足の上部。脂肪が少なく、赤身が中心でややかため。ソーテーや酢豚などに合う。ボンレスハムの原料にもなっている。

ヒレ
ロースの内側の部位。きめが細かくてやわらかく、脂肪分が少ない。またビタミンBが豊富。ヒレカツなど油を使う料理に合う。

そとも
おしりに近い部位。よく運動する場所のため、きめがあらく、かたくて色も濃い。うす切りにして炒め物や煮込み料理に。

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	1人ばく質 脂質 食塩相当量
15 (月)	ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 磯香和え りんご	○	牛乳, とりもも肉, きざみのり	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, さやいんげん, はくさい, こまつな, りんご	米, かたくり粉, さつまいも, サラダ油, 三温糖, 上白糖	626 kcal 18.8 g 17.6 g 1.6 g
16 (火)	サーモンクリームスパゲッティ ビーンズサラダ フルーツチョコ	○	牛乳, とりもも肉, さけ, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ, 大豆	しょうが, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, いちご	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上新粉, 上白糖, ミルクチョコレート (乳使用), スプレーチョコ (乳使用)	575 kcal 26.8 g 22.0 g 1.8 g
17 (水)	わかめごはん おでん 油揚げ入りおひたし みかん	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 焼き竹輪(卵不使用), さつまいも, 結び昆布, うずら卵, がんもどき, 油揚げ	にんじん, だいこん, はくさい, こまつな, みかん	米, じゃがいも, 板こんにゃく, 三温糖	521 kcal 19.7 g 14.6 g 2.0 g
18 (木)	ガーリックトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	牛乳, 大豆, レンズまめ, 豚もも肉	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト缶, こまつな, キャベツ	コッペパン, オリーブ油, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 上新粉, 上白糖	495 kcal 21.8 g 19.9 g 2.7 g
19 (金)	ビビンバ 卵とわかめのスープ パニライス	○	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, 木綿豆腐, たまご, わかめ, パニライス(卵・乳使用)	にんにく, しょうが, たけのこ缶, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	686 kcal 25.1 g 25.5 g 2.8 g
20 (土)	ジョア(ブルーベリー) 冬の和風カレーライス 手作り福神漬け お米deスイートポテト	-	ジョア(ブルーベリー), ひよこまめ, とりもも肉	たまねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, だいこん, れんこん, なす	米, サラダ油, さつまいも, 米粉, 三温糖, お米deスイートポテト	595 kcal 17.3 g 8.5 g 1.9 g
23 (火)	ターメリックライス クリームソースがけ ハニーマスタードサラダ 町田のゆずゼリー	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, 花ゆずゼリー	米, サラダ油, じゃがいも, 上新粉, はちみつ	596 kcal 20.8 g 19.2 g 1.9 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍が目安です。

♪ 給食試食会を行いました

11月13日の試食会には、23名の参加がありました。ご参加ありがとうございました。実施後に行ったアンケートを掲載いたします。

■ 試食について

- ・味つけが優しく、見た目も彩りが良くて参考になりました。量も丁度良かったです。
- ・家で煮物をする時、食卓が茶色になりがちですが、給食の栄養と見た目を両立したメニューはさすがだなと思いました。少しでも見習えるよう頑張りたいです。食材の大きさにも食べやすく、子供達への配慮が感じられました。
- ・成長期の子供たちにとって、牛乳のカルシウム量はやはり重要なのだと思いました。
- ・全体的に薄味で食材の味が感じられました。特に煮物がとても美味しかったです。

■ 栄養教諭からの講話について

- ・家でも野菜を見せたり、触らせたりしようと思いました！
- ・写真をたくさん拝見できて、きっと子どもたちも楽しく学んでいるのだろうなと想像しました。いつも工夫して学ぶ機会をつくって下さり、ありがとうございます。
- ・食育指導のお話、機会があればもっと長い時間聞かせていただきたいです。学校での食育の授業を家庭で教えてくれたりします。とても食事に関心がある息子から学ぶことがあるくらいです。
- ・食塩 1/3未満、カルシウムを1日の50%とれるよう献立を考えて頂いてありがたいなと思いました。家庭でも、食について話しをしたいと思います。

■ その他

- ・初めての試食会でしたが牛乳の大切さや食育に感じて学ぶことができました。次回もあれば是非参加したいです。ありがとうございました。
- ・子どもが給食が大好きで、毎日こんだてをチェックしています。学校に楽しく通える理由の1位だと感じます。これからも、おいしい給食をどうぞよろしくお願いします。
- ・今日ひき肉のあんかけでしたが、家ではスプーンを出してしましたので、お箸で食べる練習もしたいと思いました。



～11月の給食食材の産地について～

じゃがいも(北海道)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(北海道)、小松菜(鶴川)、ほうれんそう(鶴川)、かぶ(鶴川)、ねぎ(青森)、大根(鶴川)、れんこん(茨城)、白菜(長野)、キャベツ(愛知)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、しょうが(高知)、えりんぎ(長野)、しめじ(長野)、えのき(長野)、オクラ(沖縄)、にんにく(青森)、里芋(埼玉)、さつまいも(茨城)、柿(奈良)、りんご(長野)、みかん(長崎)、鮭(北海道)、メルルーサ(NZ・豪)、ホキ(アルゼンチン・ウルグアイ)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(山形、千葉)



今月のまち☆ベジ かぶ こまつな だいこん
はくさい さつまいも にんじん