

中郷小こんだてよていひょう 11月

2011



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん		みどりのグループ おもにからだのしょうしをととのえるしょくひん		きいろのグループ おもにねつやちからになるしょくひん		エネルギー
			たんぱく	しゅつ	たんぱく	しゅつ	たんぱく	しゅつ	たんぱく
1	火	さかなのさいきょうやき みそしる かき ごまあえ		さわら みそ あぶらあげ		こまつな はくさい にんじん だいこん かき		こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	637 27.4
2	水	いかドリア デザート(みかんゼリー) ミネストローネスープ		いか ベーコン チーズ		たまねぎ しめじ ピーマン セロリ コーン トマト缶		こめ むぎ バター マカロニ じゃがいも	630 25.7
4	金	とりにくとさつまいものあけに ふりかけ はくさいスープ		とりにく だいす ベーコン		にんじん たけのこ パセリ いんげん しいたけ はくさい		こめ むぎ さとう さつまいも はるさめ	689 23.1
7	月	さといものカレーに グリーンサラダ デザート(カスタードプリン)		ぶたにく だいす チーズ		にんじん たまねぎ レタス キャベツ きゅうり ピーマン		こめ むぎ あぶら さといも さとう	697 23.4
8	火	チルドッグ ほうれんそうソテー マカロニスープ フルーツゼリー(てづくり)		フランクフルトソーセージ ベーコン		ほうれんそう たまねぎ セロリ にんじん ねぎ みかん缶 パセリ		パン マカロニ あぶら でんぶん	605 21.4
9	水	さかなのやさいあんかけ みそしる あさりつくだに		さかな あぶらあげ みそ あさり		にんじん えのきだけ たまねぎ たけのこ しめじ はねぎ		こめ むぎ あぶら じゃがいも	615 25.7
10	木	なかざとこころどん(PTAとのれんけい) かきたまじる くだもの		ぶたにく だいす みそ たまご とうふ		だいこん にんじん キャベツ はねぎ みかん		こめ むぎ さとう さつまいも ごま	634 25.9
11	金	にこみハンバーグ えいんぎソテー みそスープ		ハンバーグ ベーコン スキムミルク チーズ みそ		たまねぎ えりんぎ にんじん チンゲンサイ		こめ むぎ さとう じゃがいも バター	636 24.9
14	月	ちくぜんに かつおふりかけ みそしる くだもの		とりにく こぶ ちくわ みそ なまあげ わかめ		にんじん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ りんご		こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	578 23.6
15	火	みしまじゃがとっと みそしる きりぼしだいこんのもの		みしまじゃがとっと みそ さつまあげ あぶらあげ		きりぼしだいこん いんげん たまねぎ はねぎ		こめ むぎ さとう さつまいも	669 22.1
16	水	みそラーメン やきぎょうざ だいがくいも		ぶたにく みそ やきぶた		にんじん キャベツ もやし しなちく はねぎ		ちゅうかめん ごま さつまいも あぶら	770 28.3
17	木	ごもくたきごみごはん なめこみそしる やきししゃも しめじのおひたし		とりにく ししゃも あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう しいたけ しめじ なめこ ねみつば		こめ むぎ さとう	526 26.1
18	金	とうふカレーに くだもの じゃがいもちゅうかサラダ		とうふ ぶたにく だいす		たまねぎ にんじん きゅうり りんご		こめ むぎ あぶら じゃがいも	633 21.1
19	土	おさくらごはん にこみおでん とりのがとがとソース かこうこさかな		こぶ ちくわ たまご さつまあげ ツナ こさかな		だいこん キャベツ こまつな きゅうり		こめ むぎ こんにゃく さといも	579 26.0
22	火	なめし あきあじシチュー ツナサラダ ココアプリン(てづくり)		ぶたにく ツナ スキムミルク		たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ きゅうり		こめ むぎ バター さつまいも マヨネーズ	709 22.5
24	木	さつまいもピラフ しめじスープ いかにつけ にびたし		いか ベーコン ウィンナーソーセージ		にんじん はくさい こまつな しめじ		こめ むぎ バター さつまいも あぶら	605 28.0
25	金	なまあげのごもくに みそしる ふりかけ くだもの		ぶたにく なまあげ みそ わかめ		にんじん いんげん しいたけ りんご		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	648 27.5
28	月	だいこんそぼろに きびなごフライ コールスロー		とりにく きびなご		だいこん にんじん いんげん キャベツ きゅうり みかん缶		こめ むぎ さとう さといも あぶら	555 18.9
29	火	ハヤシライス マカロニサラダ ふくじんづけ デザート(りんごゼリー)		ぶたにく チーズ ハム		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ふくじんづけ		こめ むぎ じゃがいも マカロニ マヨネーズ	721 21.6
30	水	わかめごはん オムレツケチャップソース こぶきいも ぐだくさんじる くだもの		わかめ オムレツ とうふ あぶらあげ みそ		れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん ねぎ みかん		こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さといも	608 21.4

「その土地でとれた食材を食べる」「その季節にとれたものを食べる」これは食の基本です。
このことを「地産地消」「旬産旬消」といい、「生産者の顔が見える」「新鮮でおいしい」「旬がわかる」
「地域の人とのつながりが感じられる」などの利点があり、今、学校給食でも地元でとれる食材を使って
給食を実施する学校が増えています。11月に中郷小学校の給食で使っている小松菜、しめじ、だいこん
葉ねぎなどは、ほとんどが三島産です。

だいこん、さといも、さつまいもなど体を温める根菜類が収穫の時期
をむかえました。大地の恵みと、太陽の光をいっぱいあびて育った
根菜は、私たちが生きるためのエネルギーとなります。
また、おいしい新米も出回り、脂ののっておいしさを増した魚、季節
の野菜や果物など豊富な食材をバランスよく食べ、冬に備えて、
しっかり食べて風邪に負けない強い体をつくしましょう。

