

給食だより11月

11月8日は 強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 	ビタミンD 魚介類、きのこなど
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など 	

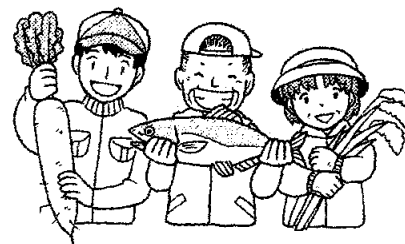
地場産物を 食べよう！

「せたがやそだち」の

『大蔵大根』を使用した「おでん」・「大根菜とじゃこのご飯」

2024/11/22(金)

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか？

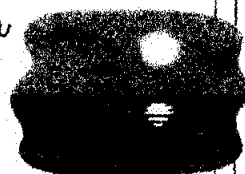


～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

2024/11/19(火)

～Menu～

- * さわらの西京焼き
- * 鯉節と昆布でだしをとったじゃがいもと玉ねぎのみそ汁
- * 揚げと白菜のあえもの
- * 有機米ごはん
- * 牛乳



「海に願いを 風に祈りを そして君に誓いを」

汐見夏衛/著 スターツ出版

小さな海辺の町に住む幼なじみの凧沙と優海は、ともに辛い過去を持ちながらも、明るくお互いを支え合ってきた恋人同士です。しかし、突然の別れを告げる凧沙には、ある秘密が…。一日一日をひたむきに生きる二人の、純粹で心優しい物語です。

[配布用献立表]

2024年11月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 かきたま汁 野菜のおろしあえ	牛乳、さば、けずりぶし(花かつお)、 こんぶ、豆腐、鶏卵	米、おおむぎ、さとう、でん粉、油	しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、 しょうが、こまつな、もやし、きゅうり、 ほうれんそう	790 kcal 33.1 g
4 月	振替休日						
5 火	親子丼	○	真だくさんみそ汁 りんご	鶏肉、鶏卵、牛乳、けずりぶし(花かつお)、 油揚げ、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油	たまねぎ、しらたき、糸みつば、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、 りんご	745 kcal 33.0 g
6 水	世中研のため給食はありません						
7 木	揚げパン(きな粉)コッペ 《奥沢中学校1年生 リクエスト給食》	○	ミネストローネ(芋無) パリパリポテトサラダ	きな粉、牛乳、豚肉、レンズまめ	ミルクパン、油、さとう、油、マカロニ、 じゃがいも、はちみつ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、 ダイストマト(缶)、キャベツ、 きゅうり	759 kcal 26.5 g
8 金	わかめごはん	○	メヒカリのから揚げ(2) じゃがいものそぼろ煮 こぎつね和風サラダ	わかめ、牛乳、メヒカリ、豚肉、油揚げ	米、おおむぎ、油、でん粉、小麦粉、油、 じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり	776 kcal 27.5 g
11 月	豚キムチ丼	○	切り干し大根のナムル フルーツヨーグルト	豚肉、豚レバーミンチ、牛乳、プレーン ヨーグルト	米、おおむぎ、ごま油、さとう、春雨、ごま、 ごま	にんにく、たまねぎ、ねぎ、キムチ、にら、 切干しだいこん、もやし、きゅうり、 にんじん、みかん(缶)、パインアップル(缶)、 もも(缶詰果肉)	730 kcal 27.5 g
12 火	麦ごはん	○	れんこんのサクサクつくね(1個) みそけんちん汁 野菜のからしあえ	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、けずりぶし (花かつお)、油揚げ	米、おおむぎ、小麦粉、でん粉、さとう、 ごま油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、れんこん、こんにゃく、 ごぼう、にんじん、だいこん、しょうが、 ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	693 kcal 34.1 g
13 水	期末考査のため給食はありません						
14 木	//						
15 金	大豆入りドライカレー	○	ユンとわかめのわか カルピスゼリー	豚肉、大豆、レンズまめ、牛乳、わかめ、 粉寒天、乳酸菌飲料	米、おおむぎ、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 セロリ、ピーマン、キャベツ、こまつな、 とうもろこし(冷凍)	714 kcal 25.9 g
18 月	ハニートースト	○	さつまいもシチュー ツナサラダ(大根)	牛乳、鶏肉、スキムミルク、牛乳(冷) あさりむき身、シュレッドチーズ、ツナ (缶)	無塩食パン70、バター、はちみつ、油、 さつまいも、小麦粉、油、ごま、ごま油、 さとう	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、 きゅうり、しょうが	761 kcal 18.8 g
19 火	有機米ごはん 《図書コラボ給食》	○	さわらの西京焼き【図書コラボ】 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁【図書】 揚げと白菜のあえもの	牛乳、さわら、けずりぶし(花かつお)、 生揚げ、油揚げ、糸けずり	米、さとう、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、白菜、 にんじん	720 kcal 37.9 g
20 水	青椒肉絲丼	○	ワンタンスープ(卵入り) みかん	豚肉、凍り豆腐、牛乳、豚肉、鶏卵	米、おおむぎ、油、米粉、さとう、ワタの皮	ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ(水煮)、エリンギ、 にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、 もやし、ねぎ、こまつな、みかん	758 kcal 29.8 g
21 木	五目うどん	○	たこべったん キャベツの塩こんぶかけ	こんぶ、厚けずりぶし、わかめ、油揚げ、 豚肉、牛乳、まだこ、鶏卵、糸けずり、 塩昆布	冷凍うどん、さとう、小麦粉、油、ごま油	もやし、(干)しいたけ、にんじん、こまつな、 とうもろこし(冷凍)、ねぎ、キャベツ、 しょうが(酢漬)、きゅうり	785 kcal 32.0 g
22 金	大根菜とじゃこのごはん	○	鶏肉の香味焼き 大蔵大根のおでん おひたし	ちりめんじゃこ、牛乳、鶏肉、けずりぶし (花かつお)、結び昆布、揚げポール、 ちくわ、うずら卵(水煮)、糸けずり	米、おおむぎ、油、ごま油、さとう	だいこん葉、しょうが、にんにく、ねぎ、 こんにゃく、だいこん、こまつな、もやし、 にんじん	747 kcal 37.2 g
25 月	五穀おこわ	○	ぶりの照り焼き 野菜の煮物 野菜の甘じょうゆあえ	あずき、牛乳、ぶり、豚肉、けずりぶし (花かつお)、生揚げ	米、もち米、おおむぎ、あわ、きび、でん粉、 油、さとう、じゃがいも	しょうが、こんにゃく、(干)しいたけ、 たけのこ(水煮)、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こまつな、もやし、にんじん	732 kcal 36.9 g
26 火	しょうゆラーメン	○	野菜のごま酢あえ スイートポテト	豚肉、牛乳、生クリーム、鶏卵	蒸し中華めん、油、油、ごま油、さとう、 ごま、さつまいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 白菜、ねぎ、きくらげ(乾)、こまつな、 キャベツ、きゅうり、もやし	742 kcal 24.4 g
27 水	麦ごはん	○	魚のあずま煮 豚汁(さつまいも) 野菜の梅あえ	牛乳、めかじき、豚肉、けずりぶし(花 かつお)、油揚げ、豆腐	米、おおむぎ、でん粉、油、さとう、ごま、 ごま油、さつまいも、油	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、 こんにゃく、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、こまつな、きゅうり、ねり梅	798 kcal 35.9 g
28 木	カレーピラフ	○	チーズオムレツ(肉なし) クラムチャウダー(肉なし)	豚肉、牛乳、ダイスチーズ、牛乳、レンズ まめ、鶏卵、(冷)あさりむき身、ペー コン、生クリーム	米、おおむぎ、油、バター、じゃがいも、 小麦粉、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム(レトルト)、とうもろこし (冷凍)、ピーマン、しめじ、パセリ	767 kcal 29.8 g
29 金	ミルクパン	○	米粉のマカロニグラタン 肉団子のトマト煮 三色ピクルス	牛乳、鶏肉、豆腐、シュレッドチーズ、 鶏ひき肉、鶏卵、レンズまめ	ミルクパン、油、マカロニ、上新粉、パン粉、 じゃがいも、ごま油、でん粉、バター、 さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、 しょうが、ねぎ、ダイストマト(缶)、 キャベツ、こまつな、きゅうり、だいこん、 赤とうがらし	754 kcal 36.4 g

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

※今年度もリクエスト給食が始まりました。今月は7日(木)奥沢中学校1年生のリクエストメニューです。楽しみですね。

※19日(木)は、有機米ごはんを使用した図書コラボ給食です。裏面をご覧ください。

※22日(金)は世田谷区の地場野菜『せたがやそだち』の一つである【大蔵大根】を使用した『おでん』です。大蔵大根は甘みが強く、煮物に適しています。葉はじゃこと一緒にご飯に混ぜます。楽しんでください。