11月（前半）献立表

今月の食育目標：感謝して食べよう

令和8年度
真田中学校

日	予定献立	主な食材 主に体の組織を作る 1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	主に熱や力になる 5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月のメッセージ☆
2月	さつまいもごはん 図書委員会コラボ献立⑤					精白米,発芽玄米,強化米,さつまいも		763 kcal	企画給食 れんこん
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					32.2 g	今年度四回目の企画給食は「れんこん」です。これから旬を迎えるれんこんが、生産量第一位の茨城県から産地直送で届きますので読んでみてください。れんこんの豆知識や生産者さんの声が掲載されたチラシも配布しますので読
	アジフライ	アジ				小麦粉,天ぷら粉,パン粉	油	20.4 g	
	のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白糖	ごま油,ごま	3.2 g	
	みそ汁	みそ,木綿豆腐		ほうれんそう	ぶなしめじ,はくさい,ねぎ				
4水	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		750 kcal	
	牛乳		牛乳,小魚					27.3 g	
	豆腐グラタン	木綿豆腐,みそ	チーズ		コーン,たまねぎ	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	25.7 g	
	パリパリポテトサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁,おろしにんにく	さつまいも	油	2.5 g	
	五目野菜スープ	鶏肉		にんじん,ほうれんそう	ねぎ,しょうが,たけのこ,たまねぎ,はくさい				
5木	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		820 kcal	
	牛乳&小魚&柿		牛乳,小魚		柿			31.8 g	
	さんまのかば焼き	さんま			おろししょうが	でんぷん,三温糖	油	30.9 g	
	信濃路漬け			にんじん,のざわな漬	はくさい,もやし,つぼ漬		ごま	2.7 g	
	真田汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		にんじん,ほうれんそう	えのきたけ,はくさい,ぶなしめじ,ねぎ				
6金	発芽玄米入りご飯 スイスダボス交流給食					精白米,発芽玄米,強化米		793 kcal	
	牛乳&りんご		牛乳		りんご			28.0 g	
	プーレ・ストロガノフ（チキンストロガノフ）	鶏肉	生クリーム	赤ピーマン,パセリ	たまねぎ,セロリー,ピクルス,にんにく		油,有塩バター	25.7 g	
	ヴルスト・ケーゼサラダ（ソーセージとチーズのサラダ）	ウインナー	チーズ	にんじん	たまねぎ,きゅうり	上白糖	油	2.5 g	
	ゲルステン・ズッペ（大麦のスープ）			にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,ねぎ	大麦			
9月	発芽玄米入りご飯 いい歯の日献立					精白米,発芽玄米,強化米		805 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					29.9 g	
	根菜とレバーのカミカミ揚げ	豚レバー,みそ		にんじん	ごぼう,れんこん,しょうが	でんぷん,三温糖	油,ごま	25.8 g	
	糸寒天とツナのサラダ		糸寒天		きゅうり,キャベツ	上白糖		2.5 g	
	きのこけんちん汁	油揚げ,木綿豆腐		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ,ぶなしめじ,干し椎茸,ねぎ	こんにゃく	油		
10火	発芽玄米入りご飯 企画給食：れんこん					精白米,発芽玄米,強化米		789 kcal	図書委員会コラボ献立⑤
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					36.8 g	今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは「おばけのおいしいひと休み（へ）著のもとしゅう（へいへい）」より「さつまいもごはん」と「アジフライ」と「みそ汁」を作ります。お楽しみに。
	鶏肉のオニオン風味揚げ	鶏肉			しょうが,たまねぎ	でんぷん,小麦粉	油	24.5 g	
	れんこんのサラダ			にんじん	れんこん,キャベツ,きゅうり	上白糖	ごま油,ごま	2.3 g	
	青菜ときのこの卵スープ	鶏肉,油揚げ,卵		にんじん,こまつな	はくさい,ぶなしめじ	はるさめ,でんぷん			
11水	ガパオライス	豚ひき肉,ひきわり大豆,豚レバーチップ		青ピーマン,赤パプリカ,にんじん,パセ	にんにく,しょうが,たまねぎ	精白米,発芽玄米,強化米三温糖,でんぷん	油	838 kcal	
	牛乳		牛乳					28.4 g	
	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	26.3 g	
	キムチスープ	みそ		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,キムチ		油,ごま	3.2 g	
	手作りアップルケーキ	卵,豆乳ヨーグルト（乳不使用）			りんご	小麦粉,三温糖,粉糖	油,乳不使用マーガリン		
12木	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		722 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					34.1 g	
	さばの梅みそ煮	さば,みそ			しょうが,梅干し	三温糖		20.8 g	
	ほうれん草とツナのごまあえ	ツナ		ほうれんそう,にんじん	もやし,はくさい	上白糖	ごま	3.3 g	
	かきたま汁	糸かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	でんぷん			
13金	揚げパン					コッペパン,グラニュー糖	油	825 kcal	
	牛乳		牛乳					39.4 g	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード			27.5 g	
	グリーンサラダ				キャベツ,きゅうり		油	3.1 g	
	チンゲンサイのスープ	豚肉		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,はくさい,ねぎ				

11月7日（土）に上田市とスイスダボスの姉妹都市提携50周年の記念式典が実施されるにあたり、上田市とスイスダボスそれぞれの郷土のメニューを出します！

☆☆☆10月の給食より☆☆☆2年生が農業体験でお世話になった杉山農園さんから、「もりのかがやき」という品種のりんごをいただき10月7日の給食で提供しました。

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします



食育だより

令和８年１１月
真田中学校

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。



11月8日は いい歯の日



Q．だらだら食べってよくないの？

A． 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

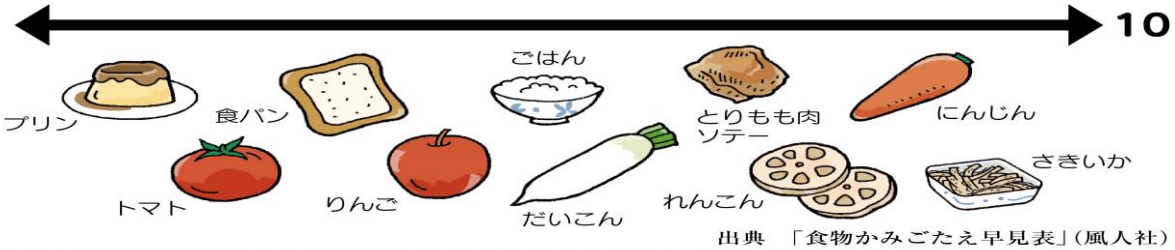


よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度



出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

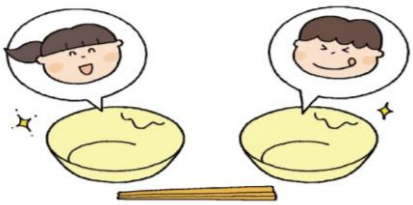
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

勤労感謝の日に 思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。





食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。