

給食だより 11月

大山グループ
栄養士

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。様々な感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

読書の秋

ぜひ図書館に行って
読んでみてくださいね。

～本の中に出てくる料理を再現しました～

11月1日(金) 上橋 菜穂子/作、二木真希子/絵、偕成社
【精霊の守り人】シリーズより
「ノギ屋の弁当風烏飯」「タンダの山菜鍋風」

11月6日(水) D.W.ジョーンズ/作、田中薫子/訳、佐竹美保/絵、福間書店
【アーヤと魔女】より
「シェパーズパイ」

11月18日(月) J.K.ローリング/作、松岡佑子/訳、静山社
【ハリーポッター】シリーズより
「ポークチョップ」「フレンチフライ」

11月27日(水) 東野圭吾/作、講談社文庫
【流星の絆】より
「洋食店アリアケのハヤシライス」

11月29日(金) 高田郁/作 ハルキ文庫
【みをつくし料理帖】シリーズより
「はてなの飯」「忍び瓜」



11月8日 ～いい歯の日～

11月8日は「いい歯の日」です。11月8日の「118」が「いい歯」の語呂合わせで、日本歯科医師会が歯の健康増進の啓発のために作った記念日です。

みなさんはむし歯がない健康な歯を保てていますか？歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。健康な歯を保つと、将来にわたって、美味しく楽しく食事ができます。よく噛んで食べてもらうために、かみごたえのある食材を献立にとりいれています。



11月11日 鮭のちゃんちゃん焼き ～鮭の日～

鮭の日の由来は、鮭という漢字のつくりの部分をばらすと、十一十一（じゅういち じゅういち）となることから来ています。11月は、秋鮭の州の時期になっています。栄養満点でおいしい鮭を食べてください。

11月25日 一汁三菜 ～和食の日～

11月24日は和食の日です。「自然を尊ぶ」という「食」に関する「習わし」＝「和食 日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の素晴らしさを改めて再確認し、食べ継いでいきましょう。
11月24日が日曜日のため25日に提供します。

今月の旅行給食 ～ブラジル～

11月7日の献立、フェイジョアーダ、ボンデケージョはブラジルの料理です。フェイジョアーダは、ブラジルの家庭では、土曜の午後、日曜のランチの定番料理です。ローマ時代からあるポルトガル北部ミーニョ地方の豆料理を起源としています。



2024年11月					
11月					
大山グループ					
月	火	水	木	金	備考
				1日	
			＜今月の平均＞ エネルギー : 766Kcal たんぱく質 : 32.0g 脂質 : 25.5g 食塩 : 3.2g	ノギ屋風鶏飯 糸寒天の和え物 大豆とじゃこの甘辛揚げ タンダの山菜鍋風	この週の 予約締切日は 10月18日(金)
				11月1日 エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g	
4日	5日	6日	7日	8日	
振替休日	校外学習	校外学習	フェイジョアーダ コーンサラダ オニオンスープ ボンデケージョ ジョア	ご飯 大根菜とじゃこのふりかけ 鯖のごま昆布焼き ひじきのごま和え みそ汁（さつまいも・ごぼう）	この週の 予約締切日は 10月25日(金)
			11月7日 エネルギー 751 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.7 g	11月8日 エネルギー 721 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.1 g	
11日	12日	13日	14日	15日	
ご飯 鮭のチャンちゃん焼き かぼちゃの甘辛炒め しらす浸し すまし汁(白菜・人参・わかめ)	チャーチャー麺 春雨サラダ わかめと水菜のスープ 果物(りんご)	きびご飯 ぎせい豆腐 切干し大根の酢の物 うま塩汁	ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き きのこ野菜のアヒージョ風 ふわふわ卵のスープ	中華おこわ たらXO醬入り 桜えびの中華スープ 大学芋	この週の 予約締切日は 10月25日(金)
11月11日 エネルギー 732 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.5 g	11月12日 エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.8 g	11月13日 エネルギー 722 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	11月14日 エネルギー 801 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 31 g 食塩相当量 2.6 g	11月15日 エネルギー 760 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.3 g	※ご注意ください。 3週間前です
18日	19日	20日	21日	22日	
ご飯 骨なしポークチョップ ほうれん草とツナのサラダ フレンチフライ キャベツとコーンの塩バタースープ	さつまいもご飯 ブリの照り焼き ピーマンと厚揚げの炒め物 もずく酢 むらくも汁	ご飯 厚揚げの明太チーズ焼き 白菜の塩こんぶマヨ和え 小魚アーモンド みそ汁(芋・きのこ)	ご飯 酢豚 パンサンスー きくらげスープ	しらすご飯 鶏肉のみそ漬け焼き すき昆布の煮物 みそ汁(あさり・わかめ) 果物(梨)	この週の 予約締切日は 11月8日(金)
11月18日 エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.9 g	11月19日 エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g	11月20日 エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.4 g	11月21日 エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.3 g	11月22日 エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.5 g	
25日	26日	27日	28日	29日	
ご飯 あおさの卵焼き 白滝とごぼうの炒り煮 野菜のボン酢かけ みそ汁(大根・里芋)	ありあけのハヤシライス ほうれん草のコンソメスープ レンズ豆のスープ ヨーグルトあえ	ご飯 ホキのアーモンドフライ ラタトゥイユ かぶのスープ	きのこご飯 絹揚げの塩こうじ焼き なすのおかか煮 みぞれ汁(こまつな) 果物(温州みかん)	はてなの飯 鶏肉の山椒焼き なすの炊いたん 忍び瓜 呉汁	この週の 予約締切日は 11月15日(金)
11月25日 エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.2 g	11月26日 エネルギー 877 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.3 g	11月27日 エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.1 g	11月28日 エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g	11月29日 エネルギー 809 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.5 g	
※牛乳は7日以外毎日つきます					
※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。					