

	月	火	水	木	金
献立	2 ごはん しめじのみそしる マーボーどうふ しょうろんぼう	3 文化の日 ぶんかの日	4 ごはん わかめのみそしる ほっけのしおやき とりとくりのかんろに	5 ミニコッペパン こんさいうどん おこのみやき むらさきもちチップス	6 ごはん じゃがいものみそしる ぶたヒレカツ(ソース) ごもくにまめ
エネルギー	670kcal 870kcal		600kcal 780kcal	630kcal 820kcal	630kcal 820kcal
あか	みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 小籠包 牛乳		わかめ 味噌 ほっけ 鶏肉	鶏肉 油揚げ なたと 青のり 牛乳	わかめ 味噌 豚肉 大豆 昆布 牛乳
き	ごはん ごま油		ごはん 栗	パン うどん おこのみやき 油 紫芋	ごはん じゃが芋 油 こんにゃく
みどり	しめじ 小松菜 白菜 長ねぎ たけのこ		大根 えのき 人参 長ねぎ 椎茸	大根 たけのこ 人参 ほうれん草 長ねぎ 椎茸	長ねぎ 人参 ごぼう 椎茸
栄養メモ	小籠包とは、中国料理の料理の一種で直径3cmほどのまんじゅう型で、中の餡を小麦粉で作った皮で包んで蒸して食べるのが一般的です。		栗はビタミンB1、B2、ナイアシンなどを多く含むため、縄文時代から栄養食として重宝されてきました。	お好み焼きは、キャベツやねぎなどの野菜と豚肉、卵などの具材を加えて焼きます。また、広島風お好み焼きは、その中にそばやうどんを入れるのがスタンダードになっています。	豚肉には、さまざまな部位があります。その中でもヒレは、やわらかくビタミンB1が豊富なのが特徴です。
献立	9 ごはん たらちりなべ ごまだれにくだんご(小2皿、中3皿) こまつなのいそあえ	10 ココアパン エビとチンゲンさいのスープ ハンバーグケチャップソース キャベツとコーンのソテー	11 ごはん どうふのみそしる にくじゃが はくさいのおかかあえ あじのり	12 ミニコッペパン ワンタンメン はるまき ミルメーク	13 くろまいごはん きのこじる とりのからあげ(小2皿、中3皿) ほうれんそうのじゃこいため
エネルギー	600kcal 780kcal	580kcal 750kcal	630kcal 820kcal	720kcal 930kcal	700kcal 910kcal
あか	醤油 油揚げ 豆腐 肉団子 海苔 牛乳	えび ハンバーグ ベーコン 牛乳	豆腐 心のり 味噌 豚肉 味油 牛乳	豚肉 かまぼこ 香巻き 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳
き	ごはん	パン バター 油	ごはん じゃが芋 白海苔 油	パン ワンタン ラーメン 油 ミルメーク	黒米 ごはん 油
みどり	白菜 長ねぎ 水菜 しめじ 人参 小松菜 もやし	チンゲンサイ キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ	いんげん 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参	長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	しめじ えのき 舞茸 大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし
栄養メモ	たらちは、さかなへんに「鱈」という漢字を書きます。漢字からわかるように、冬を代表する魚ですね。これからの時期においしい魚ですね。	ココアに含まれるカカオオマスポリフェノールという物質は、血流の流れをよくして脂肪燃焼をつながす効果があります。	新鮮な白菜を選ぶには、外側の葉が緑色で葉の先までしっかりと巻いているものが新鮮な白菜です。	ワンタンは漢字で「雲呑」と書きます。中国料理の点心(てんしん)のひとつで、正式にはフントゥンといいますが、	きのこのうま味成分が凝縮されている部分は、主に傘の内側の部分です。子孫を残す胞子が集まっているためうま味成分が豊富です。
献立	16 ごはん あぶらあげのみそしる さけチーズフライ(ソース) 福島こんぶとちくわのもの	17 こくとうパン やさいたっぷりスープ プレーンオムレツ ジャーマンポテト	18 ごはん はくさいのみそしる だにんどん やきプリンタルト	19 ミニコッペパン わかめスープ ソースやきそば いちごジャム	20 ごはん たこカレー フルーツミックスあえ ふくじんづけ
エネルギー	630kcal 820kcal	600kcal 780kcal	700kcal 910kcal	580kcal 750kcal	720kcal 930kcal
あか	油揚げ 味噌 鮭 チーズ 竹輪 昆布 乳	ベーコン 鶏肉 オムレツ 牛乳	味噌 豚肉 なたと 卵 牛乳	わかめ 豚肉 いか 牛乳	たこ 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳
き	ごはん 油	パン じゃが芋 バター 油	ごはん 焼きプリンタルト	パン ごま 焼きそば 油 ジャム	ごはん じゃが芋 油
みどり	大根 長ねぎ いんげん 人参 椎茸	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 ハセリ	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 みつば 椎茸	長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 人参	玉ねぎ 人参 りんご ちくわ バイン
栄養メモ	鮭の身は、赤身ですが白身魚に分類されます。赤色は、「アスタキサンチン」という色素成分で、エビやカニなどの甲殻類の殻に含まれる色素と同じ成分です。	北海道のじゃが芋の収穫時期は、9月～10月がピークを迎えます。日本の生産量の約8割が北海道で生産されています。	タルトとは、洋菓子的一种で小麦粉とバターを混ぜ合わせた生地をタルト皿に敷き、果物、ジャム、チョコレート、クリームなどの中身を詰めて焼いたものをいいます。	わかめは、海藻類の中でも最も生産量が多い海藻です。ミネラルや食物繊維を多く含みます。	たこを下ごしらえする場合は、茹でる前に塩でもみゆめりをとり、粘りが落ちたら水で流し、これを数回繰り返します。
献立	23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	24 <吉岡小児科考案メニュー> ソフトフランスパン 牛乳 オニオンスープ とりにくのガーリックふうみやき ようなし レーズンクリーム	25 わかめごはん ごじる さけのさいきょうづけやき もやしときのこのいためもの	26 ミニコッペパン コロコロやさいのスープ スパゲッティミートソース マーマレードジャム	27 ごはん やさしいごもくみそしる ホタテのかいばらフライ(ソース) ほうれんそうのごまあえ
エネルギー		600kcal 780kcal	680kcal 880kcal	600kcal 780kcal	610kcal 800kcal
あか		ベーコン 鶏肉 牛乳	わかめ 大豆 油揚げ 味噌 鮭 ベーコン 牛乳	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	油揚げ ホタテ 味噌 牛乳
き		パン バター オリーブオイル レーズンクリーム	ごはん じゃが芋 油	パン じゃが芋 スパゲッティ オリーブオイル ジャム	ごはん さつまいも 油 ごま
みどり		玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ようなし	長ねぎ 大根 人参 もやし 舞茸	白菜 人参 玉ねぎ コーン	大根 しめじ 長ねぎ ほうれん草 もやし
栄養メモ		今日は8月のメニュー募集で吉岡小学校の児童が考えてくれた「オニオンスープ」と「鶏肉のガーリック風味焼き」です。お楽しみに！	もやしは、豆類や穀類などの種子を発芽させたものの総称です。ビタミンB1、B2、カルシウムなどが豊富に含まれています。	イチゴは日本には江戸時代にオランダ人によって伝えられたとされています。イチゴはビタミンCが豊富で、5～6粒で一日に必要なビタミンCを摂取することができます。	今日は、新型コロナウイルスの影響で需要が落ち込んだ海産物の回復を目指して、北海道からホタテのフライの無償提供がありました。感謝していただきます。

献立	30 ごはん なめこのみそしる はっぼうさい あおりんごせりー
エネルギー	620kcal 810kcal
あか	豆腐 味噌 豚肉 いか うすらの卵
き	ごはん せりー 油
みどり	なめこ 長ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 チンゲンサイ もやし
栄養メモ	八宝菜とは、豚肉・エビ・いか・白菜・椎茸など多くの具材を合わせてゆめ、片栗粉でとろみをつけたもののことをいいます。

今月の平均栄養価	小学生(中学年)	中学校
エネルギー	640kcal	830kcal
たんぱく質	25.4g	33g
脂質	20g	26g

こんげつ ふくしまちょうしよくざい
～ 今月の福島町の食材 ～

しいたけ じゃがいも
こんぶ たこ くろまい

しっかり食べて体を動かそう

すこしやすしい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



いよいよ今日から11月です。今年も残すところあと2か月となりました。
11月は、「いい歯の日」や「和食の日」など食にも関係している祝日がありますね。
これらの祝日を食について考えるよいきっかけにしてみたいかがでしょうか。

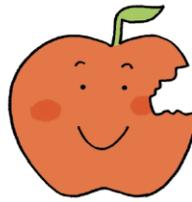
11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



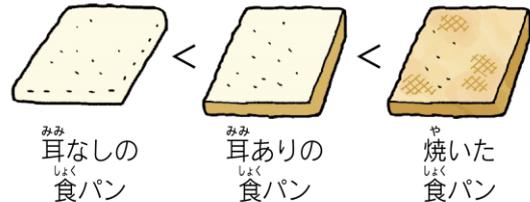
よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



簡単！かみごたえアップ術 ↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



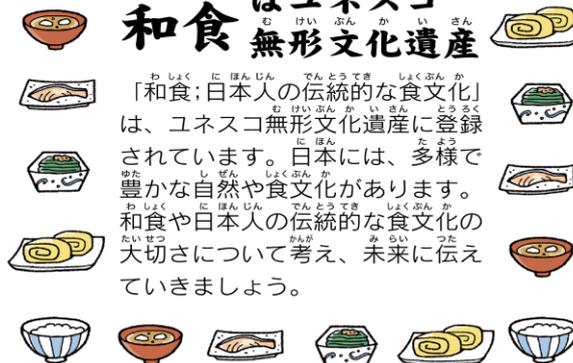
11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食はユネスコ無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きて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。