

	月	火	水	木	金
献立	1 ごはん 牛乳 はるさめスープ マーボー豆腐 フルーツあんぱん	2 ソフトフランスパン 牛乳 ブラウンシチュー かぼちゃチーズフライ(ソース) レタスとチキンのサラダ	3 文化の日 	4 ミニこくとうパン 牛乳 つみれとやさいのスープ エビときのこの トマトスパゲッティ おさつスティック	5 ごはん 牛乳 ぶたじる とりのからあげ はくさいとこんぶの さっぱりあえ
	エネルギー	670kcal 870kcal	630kcal 820kcal	650kcal 850kcal	710kcal 920kcal
あか	ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	豚肉 チーズ ささみ 牛乳		つくね えび ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 昆布 鶏肉 牛乳
き	ごはん 春雨 ごま油 香に豆腐 みかん	パン ジャガイモ バター 油		パン スパゲッティ バター おさつスティック	ごはん ジャガイモ こんにやく 油
みどり	人参 長ねぎ 葱 チンゲン菜	人参 玉ねぎ マッシュルーム アブラピーズ かぼちゃ レタス 赤ピーマン ブロッコリー		キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト マッシュルーム しめじ えのき	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 白菜
栄養メモ	麻婆豆腐は、中国の四川料理のひとつです。豆腐と挽肉に唐辛子味噌や甘味噌(甜醬)などで味付けしたものをいいます。	レタスの成分の90%以上が水分です。エネルギーは100gあたり12kcalと低カロリーな野菜です。		トマトは加熱すると甘みがぐっと増します。これは、うまみ成分のグルタミン酸が茹でたり焼いたりすることで、増加するためです。	鶏肉の唐揚げに使うもも肉は、鶏肉の中でも脂肪の量も程よく、コクがあり様々な料理に使用されます。
献立	8 ごはん 牛乳 とりごぼうじる さけのさいきょうやき さきいかのカミカミサラダ	9 たてわれパン 牛乳 つぶつぶコーンスープ チリコンカン ぶどうゼリー	10 ごはん 牛乳 ぐだくさんじる とりとかぼちゃのあまがらめ おうとう	11 ミニコッペパン 牛乳 かんさいふうとうどん たこやき いちごジャム	12 ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ ふくしんづけ
	エネルギー	650kcal 850kcal	650kcal 850kcal	660kcal 860kcal	580kcal 750kcal
あか	豚肉 油揚げ 味噌 鮭 大豆 ささきい	牛乳 大豆 豚肉	油揚げ 鶏肉 牛乳	鶏肉 なると たこ 油揚げ 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳
き	ごはん 油	パン バター ジャガイモ 油 ゼリー	ごはん こんにやく 油	パン うどん ジャム 油	ごはん ジャガイモ バター
みどり	ごぼう 人参 えのき キャベツ きゅうり	コーン 玉ねぎ トマト 人参	人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ 厚揚げ	長ねぎ ほうれん草 椎茸	人参 玉ねぎ りんご 福神漬 キャベツ きゅうり
栄養メモ	11月8日は、いい歯の日です。将来、健康な歯になるためにはどのようなことが大切でしょうか？詳しくは食育だよりに掲載しているので、読んでみてくださいね。	チリコンカンは、大豆やひき肉、玉ねぎなどの具材を、トマトペースで煮込んだりすり力発酵とされる料理です。今日は、パンにはさんで食べてみてくださいね。	かぼちゃは夏から秋にかけて収穫されます。収穫後、貯蔵されることによって、熟成が進み糖分が増え甘く粘りやすくなるといわれています。	関西風うどんの出汁の特徴は、透明感のあるだしが特徴です。かつお節や昆布を使用して出汁をとります。	豚肉のビタミンB1は、食品の中でもトップクラスで、牛肉の8～10倍も含まれています。
献立	15 くろまいごはん 牛乳 けんちんじる チキンみそかつ 福島こんぶのもの	16 こくとうパン 牛乳 はくさいとベーコンのスープ かにクリームコロッケ(ソース) ブロッコリーと ツナのサラダ	17 ごはん 牛乳 わかめのみそじる たまごやき とりとくりのかんろに ふりかけ	18 ミニバターパン 牛乳 しょうゆごもくらーめん あげしゅうまい あおりんごゼリー	19 ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそじる さけのしおやき じゃがいものそぼろいため
	エネルギー	700kcal 910kcal	600kcal 780kcal	650kcal 850kcal	680kcal 880kcal
あか	味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布 牛乳	ベーコン ツナ 牛乳	わかめ 味噌 鶏肉 牛乳	豚肉 かまぼこ 焼売 牛乳	生揚げ 鮭 豚肉 牛乳
き	ごはん ジャガイモ 白滝 油	パン コロッケ 油	ごはん 菜油	ラーメン ゼリー 油	ごはん ジャガイモ 油
みどり	人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ 椎茸	レタス 玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン	えのき 長ねぎ 人参 葱 小松菜	メンマ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	ほうれん草 しめじ 葱 人参 玉ねぎ 椎茸
栄養メモ	昆布の表面がアルカリ性としている成分は、水溶性食物繊維のアルギン酸やフコイタンといえます。	かには、日本国内だけでも約800種類が生息していると考えられています。北海道では、毛ガニやタラバガニがよく獲れますね。	人々が卵を食するようになったのは、江戸時代の頃とされています。当時は、高栄養で非常に高価なものでした。安価に食べられるようになったのは、昭和に入ってからでした。	りんごは、生食はもちろんのこと、お菓子やジュース、りんご酢やソテーのソースなど様々な料理で楽しむことができます。	じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱によってでんぷんが糊化し、ビタミンCが溶けだすのを防ぐので、加熱による損失が少ないといわれています。
献立	22 ごはん 牛乳 ふのりのみそじる すきやきに りんご	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 牛乳 チンゲンサイとえびのスープ ピピンパどん ヨーグルト	25 スパゲッティボリタン 牛乳 はくさいとにくだんごのスープ さつまいもむしパン ミニフィッシュ	26 ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ ふくしんづけ
	エネルギー	600kcal 780kcal		670kcal 870kcal	690kcal 890kcal
あか	ふのり 豚肉 焼き豆腐		豚肉 ヨーグルト 牛乳	ベーコン えび ミートボール 粉チーズ ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳
き	ごはん 白滝 油		ごはん 春雨 ごま	スパゲッティ さつま芋 油 バター 春雨	ごはん 油 バター 白玉
みどり	長ねぎ えのき 生椎茸 玉ねぎ 人参 りんご		チンゲン菜 長ねぎ 人参 もやし ほうれん草 山菜	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 白菜 長ねぎ しめじ	玉ねぎ 人参 茄子 ビーマン トマト りんご 桃 みかん バイン 福神漬
栄養メモ	りんごの表面がアルカリ性としている成分があります。これは、熟成することによって、増えるオレイン酸とリノール酸などの不飽和脂肪酸によるものです。		日本は、世界でも有数のエビ消費国です。国内でも養殖されていますが、輸入されているものも多く、アジア諸国からの輸入も多いです。	さつま芋は、煮たり揚げたり蒸したりと様々な調理方法で楽しめます。今日は、さつま芋を使った蒸しパンです。お楽しみに！	キーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語で、細切り肉やひき肉を意味します。これらの肉を使ったカレーなので、キーマカレーといわれています。
献立	29 ごはん 牛乳 ごもくみそじる さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ	30 まるわりパン 牛乳 たまごスープ えびカツ(タルタルソース) ツナサラダ	朝食ぬきはさまざまな不調の原因です 朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いろいろな、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。		
	エネルギー	640kcal 830kcal	600kcal 780kcal		
あか	油揚げ 鮭 牛乳	卵 えびカツ ツナ			
き	ごはん さつま芋	パン 油 タルタルソース			
みどり	大根 しめじ 長ねぎ 切干大根 きゅうり 人参	ほうれん草 長ねぎ えのき キャベツ 人参			
栄養メモ	切干大根は、大根を細く切った重ならないように干し、日のあたる場所で乾燥させてつくります。昔の人の保存の知恵から生まれた食材です。	えびは、高たんぱく、低脂肪な食材です。殻に含まれるキチン質は、抗がん作用や腸内環境を正常化させる働きがあります。			

今月の平均栄養価

	小学生	中学生
エネルギー	650kcal	850kcal
たんぱく質	25.8g	33.5g
脂質	21.6g	28.1g

～ 今月の福島町の食材 ～



しいたけ      こんぶ      くろまい



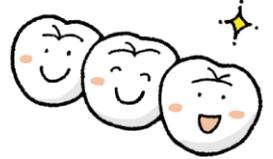


# 11月 食育だより



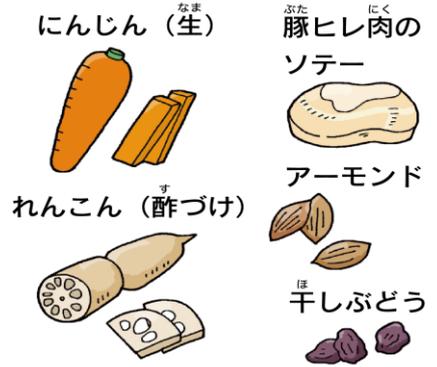
みなさんは、歯を大切にしていますか？ 食事の後の歯みがきも大切ですがよく噛んで食べることや、意識してかたいものを食べたりすることも大切です。今月は、いつもよりも噛む回数を意識して食事をしてみてはいかがでしょうか？

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>		<p>ウマ</p> <p>かたい草を、広く平らなきゆう歯ですりつぶします。</p>	
<p>ヒト</p> <p>犬歯もきゆう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>		<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゆう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	

みなさんは、コンビニで食事を買う場合どのようなことを気にして選んでいますか？ 今月は、コンビニで食事を選ぶ時のポイントなどを紹介したいと思います！

## コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべよいかを考えましょう。



### 栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

### 食品表示をチェックしよう

栄養成分表示:  
エネルギー.....  
たんぱく質.....  
脂質.....  
炭水化物.....  
食塩相当量.....

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ