



11月のこんだて

今月の目標：マナーに気をつけて楽しく食べよう

* 11月は、食育地産地消月間です。

日 (ようび)	しゅしょく ぎゅう にゅう	おかず	つかうしょくひんとそのはたらき			えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
			【あか】	【みどり】	【きいろ】	
			おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	
1 (木)	むぎごはん	根菜カレー 白菜のじゃこサラダ	ぎゅうにゅう つくね しらすばし チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ りんご ごぼう にんじん しょうが れんこん えだまめ にんにく はくさい キャベツ	こめ むぎ さといも ごまあぶら さとう あぶら	630 19.6
5 (火)	こめこパン	ミンチカツ フレンチサラダ ポテトクリームスープ	ぎゅうにゅう ミンチカツ ベーコン まぐろあぶらづけ しろいんげんまめ	たまねぎ パセリ きゅうり コーン キャベツ カリブロ	こめこパン あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	693 27.8
6 (木)	むぎごはん	いわし梅煮 あかもくのたぬき汁 ほうれん草のごま和え りんご	ぎゅうにゅう あかだしみそ あかもく あつあげ しらすばし いわしうめに	ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん りんご ねぎ しめじ こんにやく	こめ むぎ さとう ごま さとう ごま	599 21.0
7 (木)	さつまいも ごはん	厚焼き玉子 厚揚げと白菜の煮込み いりこ	ぎゅうにゅう あつあげ あつやきたまご いりこ ぶたにく	はくさい にんじん しいたけ	こめ さつまいも さとう でんぶん あぶら くるごま	640 26.9
8 (金)		レバーの甘辛煮 ピーナッツ和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりレバー とうふ ぶたにく あわせみそ あぶらあげ	こまつな しょうが ねぎ にんじん はくさい しらたき だいこん ごぼう こんにやく	こめ さといも さとう ごま ピーナッツ	610 27.3
11 (月)	むぎごはん	酢豚 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた うずらのたまご	たまねぎ にんじん たけのこ もやし しいたけ きくらげ しょうが ピーマン ほうれんそう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ワンタン	638 25.4
12 (火)	イチゴジャム	とり肉とマカロニのクリーム煮 アーモンドサラダ キウイ(博多甘うい)	ぎゅうにゅう チーズ とりにく えび しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん コーン	パン こむぎこ ジャム じゃがいも アーモンド あぶら マカロニ マーガリン	708 27.5

* 都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。

給食だより 11月は、「食育・地産地消月間」です！

宗像市では、小・中学校の学校給食に、地元の生産者組合などから地元の農産物を取り入れています。

今では、農産物だけではなく、漁協の協力を得て水産物の導入も行われています。

福岡県では、県内でとれたおいしい食材で、県民みんなで豊かな食生活を送ろうという取組を進めるため、

11月を地産地消月間と定めています。

宗像市の学校給食での地元農産物の利用割合は、福岡県の中でも上位になっています。

これからも、食材を作ってくださいながら感謝しながら給食を残さず食べましょう。

今月のむなかたそだち



おいしい松本市のりんご、6日の給食に届けていただきます。

今年も、交流活動を行っている長野県松本市から、市内の学校給食にりんごをいただきます。

松本市のりんごは、「シナノゴールド」という長野県で開発された品種で、酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。

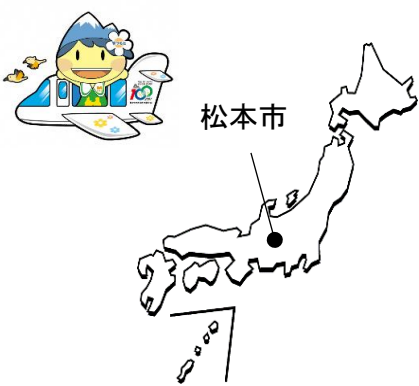
ヨーロッパのことわざにも、「1日1個のりんごで医者いらず」という言葉があります。

このように、りんごには、たくさんの栄養成分が入っています。

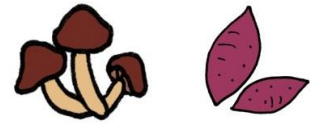
風邪などの病気を防ぐビタミンC、お腹の調子を整え便を増やす食物繊維、生活習慣病を予防するポリフェノールなどです。

給食では、よく噛んで食べてもらうように、皮のまま食べるようにしていますが、特に若返りのビタミンと言われる

ポリフェノールは、皮の近くに多く入っているので、お家でも皮のまま食べることをおすすめします。



11月のこんだて



今月の目標：マナーに気をつけて楽しく食べよう

日 (ようび)	こんだてめい			つかうしよくひんとそのほたらぎ			えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
	しゆしよく	ぎゆう にゆう	おかず	【あか】	【みどり】	【きいろ】	
13 (水)		○	里芋の煮付け 小松菜のクルミ和え	ぎゆうにゆう あつあげ とりにく	こまつな ごぼう にんじん いんげん こんにやく	こめ さとう くるみ さといも あぶら	599 21.0
14 (木)		○	大根のカレーそぼろ煮 ブロッコリーの生姜和え みかん	ぎゆうにゆう とりひきにく レンズまめ しおこんぶ あつあげ	だいこん ブロッコリー にんじん しょうが みかん	こめ さとう でんぷん	610 25.4
15 (金)		○	鯖の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 なすのみそ汁	ぎゆうにゆう さば あつあげ あわせみそ しらすぼし くきわかめ	こまつな きりぼしだいこん にんじん ねぎ なす しょうが	こめ むぎ さとう ごまあぶら	643 27.8
16 (土)		○	お好み焼き カリポリいりこ おからのみそ汁	ぎゆうにゆう チーズ たまご いりこ ベーコン かつおぶし あぶらあげ おから あわせみそ あおのり あおだいず	ねぎ キャベツ だいこん はくさい	こめ むぎ こむぎこ アーモンド さとう	643 25.7
19 (火)		○	金時豆のケチャップ煮 ひじきのサラダ リンゴゼリー	ぎゆうにゆう ぎゆうにく タコ だっしふんにゆう きんときまめ ひじき	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう パセリ にんにく トマト	こくとうパン ごまあぶら じゃがいも リンゴゼリー	645 25.6
20 (水)		○	ししゃもフライ 蓮根サラダ チャンポンみそ汁	ぎゆうにゆう あさり いか ぶたにく あわせみそ かまぼこ ししゃもフライ	れんこん もやし ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ねりごま マヨネーズ	646 26.1
21 (木)		○	味噌おでん 和風サラダ かき 柿	ぎゆうにゆう とりにく てんぷら うずらたまご がんも しらすぼし ちくわ こめみそ わかめ こんぶ	かき だいこん きゅうり にんじん こんにやく	こめ むぎ さといも マヨネーズ ねりごま さとう	642 23.6
22 (金)		○	マグロと野菜の五色揚げ煮 中華スープ	ぎゆうにゆう だいず マグロ ぶたにく とりレバー	にんじん ねぎ きくらげ ほうれんそう えだまめ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごまあぶら でんぷん さとう はるさめ	614 23.9
25 (月)		○	高野豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草の辛子マヨネーズ	ぎゆうにゆう とりにく こうやどうふ かつおぶし だいず	ほうれんそう たまねぎ にんじん きぬさや こんにやく しめじ	こめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	630 21.7
26 (火)		○	トマトオムレツ レモン風味サラダ 茸と白菜のポタージュ	ぎゆうにゆう ベーコン しらすぼし いんげんまめ トマトオムレツ	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ えのき にんじん レモン パセリ マッシュルーム	パン あぶら マーガリン さとう ごまあぶら こむぎこ	664 23.4
27 (水)		○	鮭のごまみそ焼き ひじき入りおひたし けんちん汁	ぎゆうにゆう さけ こめみそ たまごそぼろ ひじき とりにく とうふ	しょうが こまつな にんじん たけのこ だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	こめ むぎ ごま さとう さといも でんぷん	594 27.6
29 (木)		○	家常豆腐 切り干し大根のナムル みかん	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく あかだしみそ	にんじん ふかねぎ キャベツ ニンニク たけのこ きゅうり しいたけ きりぼしだいこん しょうが みかん	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	652 25.7
30 (金)		○	鯖ホイル焼き ほうれん草のソテー 呉汁	ぎゆうにゆう さばホイルやき だいず あぶらあげ あわせみそ	ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいこん	こめ むぎ さといも あぶら	684 30.1

* 都合により献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。