きゅうしょく 給食だより



11月号

2022年（令和4年）
10月31日発行
明石市立二見北小学校

日ごとに秋が深まり、だんだんと寒い日が増えてきましたね。「実りの秋」とも呼ばれるこの時期は、新米や脂がのった旬の魚が多く出回り、とてもおいしい季節です。様々な旬の味を楽しんでくださいね。また、これから迎える冬に向けて、いろいろな種類のものをバランスよく食べて、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

11月給食目標《給食に使われている食べ物を知ろう》

こんだて表に注目してみよう！

2022年（令和4年）　11月こんだてひょう（A）

日(曜)	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
こんだて	パン マーシャルビンズ ミートボールの ケチャップに レタススープ 牛乳	ごはん にくじゃが はるさめのいためもの 牛乳	ごはん あじつけのり こうやどうふとやさいの ふくめに ほうとうじる 牛乳	★歯によい献立 ごはん とりにくのてりに ★きんぴらごぼう みそしる 牛乳	★歯によい献立 パン チリコンカン やさいスープ ★ヨーグルト 牛乳	ごはん とうふのたまごとじ ○○○じる	あかしを食べよう ごはん たいのてんぷら いかなごのくぎに わかめのすましじる きょほうゼリー
ざいりょう(g)	□コッペパン(小麦) 50 □マーシャルビンズ 10 ○つくね 45 △玉ねぎ 15 ウスターソース 2 ケチャップ □さとう □かたくり粉 水	□ごはん(米) 70 ○牛肉 35 △こんにゃく 25 □じゃがいも 80 △玉ねぎ 50 △にんじん 17 △いんげん 5 □○○ 1 4	□ごはん(米) 70 ○味つけのり 2.5 ○ぶた肉 10 ○ちくわ 5 ○こうやどうふ 10 △玉ねぎ 20 △にんじん 7 □サラダ油 1	□ごはん(米) 70 ○とり肉 50 △しょうが 0.4 □サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 2.5 □さとう 1.2 みりん 0.2 □かたくり粉 0.2	□コッペパン(小麦) 50 ○大豆 2 ○ぶたひき肉 1 しお 0 こしょう(白) 0.0 △玉ねぎ 2 △にんにく 0 △トマト 1 □サラダ油 ソース 1. 0. 1 5 30 20 10 1.2	△青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1	0.5 削り節 3 ○こんぶ 0.2 水 130

使われている食材とマークに注目！

毎日、その日の給食に使われている食材が書いてあり、□・○・△のマークでそれぞれ仲間分けがしてあります。

□（黄色のなかま）→おもにエネルギーのもとになる
○（赤色のなかま）→おもに体をつくるもとになる
△（緑色のなかま）→おもに体の調子をととのえる

毎日3色そろったバランスのよいこんだてになっています。

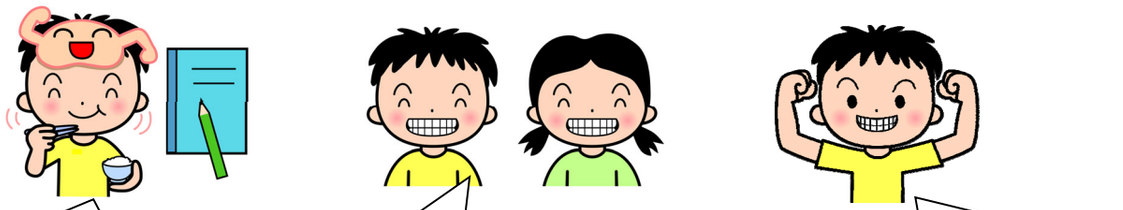
★マークに注目！

季節の料理や新こんだて、行事食など、みなさんに特に注目してほしいこんだてには★マークをつけています。月によって変わるので、ぜひ注目してみてください。

よく噛んで食べていますか？

11月8日は「い・い・は」の語呂合わせから、「いい歯の日」です。給食でも、7日（月）と8日（火）に噛みごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を使った「歯によい献立」が登場します。自分の歯を健康に保ち、いつまでもおいしく食事ができるように、今からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

★噛むと体にいいこと★

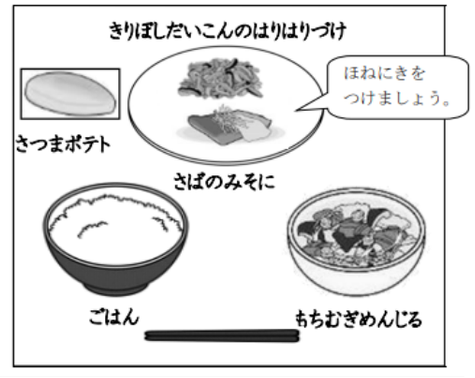


11月10日(木)あかしを食べよう



豊かな海が間近にある明石市ならではの、海の幸をふんだんに使った献立です。自然の恵みに感謝していただきましょう。

11月24日(木)和食給食



11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。「だし」を生かした和食給食が登場します。

和食の日の給食には牛乳がつきません。必要な人はお茶を持ってくるようにしましょう。