11月 給食だより

～東賀統一　特別号～

暖かい日も多いですが、朝晩が涼しくなる日も増え、少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。読書の秋や芸術の秋など昔から言われていますが、給食ではやっぱり食欲の秋ですね。ご家庭でも旬の食材で秋を感じてみませんか？

☆東賀統一の和食献立がでます！

昨年度まで、賀茂地区で行っていた統一献立を、今年度は東伊豆町と河津町の東賀で行います！引き続き“減塩”を取り入れながら、両町の栄養士が案を持ち寄り、献立を考えました。余分な塩分を体の外に出してくれるカリウムを含む野菜をたっぷり使い、共通の郷土料理でもある黄飯を取り入れたメニューになっています。ご家庭でも和食や減塩について話す機会にしていただければと思います。

☆カリウムってどんな栄養？？

カリウムは、塩分の元であるナトリウムと同じミネラル類の仲間の栄養になります。細胞や神経、筋肉の働きにかかわる栄養で、体の中のナトリウムを体の外に出しやすくする効果もあります。不足すると食欲がなくなったり、体に力が入らなくなるなどの症状があります。ほうれん草などの野菜類、バナナなどの果物類、さつま芋などの芋類、わかめなどの海藻類に多く含まれています。普段から濃い味付けが好きな方、塩分を摂りすぎてしまった気がする時などは、余分な塩分を体にため込んでしまわないようにカリウムを積極的に摂ってみてください。

知っていますか？和食文化の４つの特徴！

11月24日は「和食の日」

多様で新鮮な素材の活用

日本は、北は北海道、南は沖縄県まで非常に長く、海や山などの自然も多いため、地域によって様々な産物があり、それらを使った郷土料理があります。また、調理方法も素材の味を活かしたものが多いのが特徴です。

健康的な食生活

一汁三菜のような、日本の食形態は栄養バランスを整えやすい形と言われています。出汁なども多く使うことから、うま味を活用し、余分な脂質や塩分を抑えることで、健康の維持につながってきました。

四季を感じる盛り付け

和食は、その時期に旬を迎える食材を多く使い、四季を表現するような盛り付けを行います。器の色や柄などにも気を使い、旬の食材がより輝けるような盛り付けをすることで、視覚で季節感を楽しむことが出来ます。

年間行事と食

日本には、お正月やひな祭り、十五夜などの行事や、地域によるお祭りなどがあります。その時々に合わせて、お祝いなどの理由から決められた食べ物を食べ、家庭や地域、自然とのつながりを作ってきました。

献立紹介　～冬野菜のぽかぽか汁～

和食献立で提供する「ぽかぽか汁」を紹介します。体を温める冬野菜やしょうがの入った具沢山みそ汁です。しっかり食べ、寒さに負けない体を作りましょう。

【　材料　】４人分

はくさい	80g
さつまいも	100g
だいこん	80g
ねぎ	15g
豆腐	80g
おろししょうが	1g
(チューブ可)	
みそ	30g
かつおだし	460mℓ

【　作り方　】

（下準備）

① 野菜と豆腐を食べやすい大きさに切る。

（煮る）

② 鍋に、①の野菜とかつおだしを入れ加熱する。

③ 野菜がやわらかくなったら豆腐、しょうがを入れる。

（仕上げ）

④ みそを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて完成。

＊１人分の栄養価＊

エネルギー	71kcal	タンパク質	3.3g	脂質	1.2g
カルシウム	44mg	ビタミンC	13mg	食塩	0.9g

令和6年　11月 献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立			主に　体をつくる（赤色の食品）	主に　熱や力のもと（黄色の食品）	主に　体の調子を整える（緑色の食品）	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上：幼稚園 中：小学校 下：中学校
1 金	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	×	○	347
			ぶたどんのぐ	ぶたにく　しらたき　かつおぶし		にんじん　たまねぎ　はくさい						637
			ゆかりあえ			キャベツ　もやし　きゅうり　しそ						788
			みそしる	けずりぶし	じゃがいも	たまねぎ　ねぎ						
4 月	振替休日											
5 火	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	○	○	347
			かきあげ	いか　たまご	こむぎこ　あぶら　さんおんとう	にんじん　たまねぎ　ごぼう　コーン						633
			おひたし		さとう　ごま	ほうれんそう　もやし						785
			すましじる	とうふ　けずりぶし		にんじん　えのき　みつば						
6 水	全校給食なし											
7 木	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	3年 △	○	○	369
			カレーマーボー	とりにく　ぶたにく　とうふ	あぶら　さんおんとう　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　しょうが　にんにく						688
			ポークシュウマイ	ぶたにく　とりにく　タラ　だいず	さとう　こむぎこ	たまねぎ						833
			バンサンスウ	はるさめ	さんおんとう　ごまあぶら	きゅうり　にんじん　キャベツ　もやし						
8 金	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	○	○	458
			さばのみそがけ	さば	さとう　あぶら　かたくりこ	ねぎ						724
			おかかあえ	かつおぶし		キャベツ　もやし　にんじん						852
			けんちんじる	とうふ　けずりぶし		だいこん　にんじん　ほうれんそう						
11 月	しょくパン	牛乳		ぎゅうにゅう	しょくパン		○	○	○	○	○	384
			さかなのバーベキューソース	ホキ	あぶら　さとう　かたくりこ	りんご　たまねぎ						618
			おかかマヨネーズあえ	かつおぶし		ブロッコリー　キャベツ						729
			マヨネーズ	たまご	あぶら　さとう							
			ようふうかきたまじる	たまご	じゃがいも　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう						
			みかんジャム		さとう　みずあめ	みかん						
12 火	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう　ぶたにく	こめ　むぎ	にんじん　たまねぎ　ピーマン	○	○	×	○	○	316
			ホイコーロー	ぶたにく	さとう　あぶら　かたくりこ　ごまあぶら	にんじん　キャベツ　ピーマン　ねぎ　しょうが　にんにく						592
			もやしときゅうりのナムル		ごまあぶら	きゅうり　もやし　しょうが　にんにく						726
			はるさめスープ	とりにく	はるさめ	ほうれんそう　にんじん　しいたけ	アスリート献立					
13 水	うどん	牛乳		ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	○	323
			くりコロッケ		くり　じゃがいも　さつまいも　さとう　パンこ　こむぎこ　コーンフラワー　みずあめ　でんぷん　あぶら							521
			ごまあえ		さとう　ごま	ほうれんそう　もやし						676
			ごもくじる	とりにく　けずりぶし　かつおぶし	さとう	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　しいたけ						
14 木	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	○	○	420
			ハヤシライスソース	ぶたにく	バター　あぶら	たまねぎ　にんじん　にんにく						712
			フレンチサラダ		さんおんとう　あぶら	にんじん　キャベツ　きゅうり　コーン						863
			ヨーグルト	かんてん　れんにゅう　だっしふんにゅう　なまクリーム	さとう							
15 金	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	○	○	452
			やきとりふうみあげ	とりにく	かたくりこ　あぶら　さとう	ねぎ　しょうが						781
			しおこんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら	キャベツ　ほうれんそう　にんじん						978
			みそしる	あぶらあげ　けずりぶし		だいこん						
18 月	りんごパン	牛乳		ぎゅうにゅう	りんごパン		○	○	○	○	○	302
			とりにくのレモンに	とりにく	さとう　かたくりこ　あぶら	レモン						707
			コールスローサラダ		コールスロードレッシング　さんおんとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン						893
			ミネストローネ	ベーコン	バター　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　にんにく　パセリ						
19 火	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	むぎごはん		○	○	○	○	○	341
			まつかさやき	ぶたにく　とりにく　たまご	さとう　ごま	ねぎ						624
			いそあえ	のり	ごま	キャベツ　ほうれんそう						772
			すましじる	けずりぶし　とうふ		ほうれんそう　にんじん						
20 水	ちゅうかめん	牛乳		ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		○	○	○	○	○	371
			はるまき	はるさめ　とりにく	こむぎこ　でんぷん　さとう　あぶら　ごまあぶら	たけのこ　たまねぎ　にんじん　キャベツ　しいたけ						618
			ひじきナムル	ひじき	さとう　ごまあぶら	もやし　きゅうり　にんじん　しょうが　にんにく						755
			しょうゆラーメンスープ	ぶたにく　なると		にんじん　もやし　ほうれんそう　メンマ　ねぎ						
21 木	きめし	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ		○	○	○	○	○	354
			さかなのやさいあんかけ	ホキ	あぶら　かたくりこ　さとう	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　もやし　しいたけ						629
			わかめあえ	わかめ　ツナ	さんおんとう　ごまあぶら	キャベツ　コーン	東賀統一　和食献立					777
			ふゆやさいのぽかぽかじる	とうふ　けずりぶし	さつまいも	はくさい　だいこん　ねぎ　しょうが						
22 金	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	○	○	435
			チキンカレー	とりにく	じゃがいも　あぶら　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　にんにく						758
			ごまドレッシングあえ		さんおんとう　あぶら　ごま	ほうれんそう　キャベツ　コーン						945
			ふくじんづけ		さとう	だいこん　きゅうり　しょうが　なす　れんこん　しそ						
25 月	ココアあげパン	牛乳		ぎゅうにゅう　ココア	パン　さんおんとう　あぶら		○	○	○	○	○	367
			ポークビーンズ	ぶたにく　ベーコン　だいず　なまクリーム	じゃがいも　あぶら　さんおんとう	たまねぎ　にんじん　にんにく						623
			ボイルやさい			キャベツ　もやし						788
			ごまドレッシング		あぶら　さとう　ごま	にんにく						
26 火	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	○	○	415
			とりにくのさつまに	とりにく　だいず	さつまいも　さとう　あぶら　かたくりこ	にんじん　しょうが						735
			ツナあえ	ツナ	さんおんとう	ほうれんそう　キャベツ　コーン						915
			みそしる	とうふ　けずりぶし　かつおぶし		えのき　なめこ　ねぎ						
27 水	ソフトめん	牛乳		ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	○	350
			ミートソース	ぶたにく	あぶら　こむぎこ　さとう　バター	にんじん　たまねぎ						623
			コーンサラダ		あぶら　さとう	キャベツ　コーン　レモン						786
			スライスパイン			パイン						
28 木	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		○	○	○	○	○	374
			いわしのかばやき	いわし	でんぷん　さとう　あぶら							649
			きんぴらごぼう	しらたき	あぶら　ごま	にんじん　ごぼう						801
			とんじる	ぶたにく　かつおぶし　こんにゃく	さといも　あぶら	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ						
29 金	むぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		×	○	○	○	○	313
			チンジャオロース	ぶたにく	さとう　かたくりこ　あぶら　ごまあぶら	ピーマン　たけのこ　にんにく						592
			ちゅうかサラダ		さとう　ごまあぶら	にんじん　もやし						727
			わかめスープ	わかめ　なると	ごまあぶら	ねぎ						
						11月の給食実施回数（△印の上に記載の学年は無し）	18	19	18	18	19	

＊ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。＊ 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。
＊ 8日にさば、11日にホキ、21日にホキ、28日にいわしが出ます。骨に気を付けて食べましょう。
＊12日は、疲れをとる効果のある豚肉と、筋力アップ効果のある鶏肉を取り入れた「アスリート献立」です。
＊11月24日は、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」文化を次世代に向けて保護・継承していくため、
“11(いい)　24(にほんしょく)”として、「和食の日」と定められています。
それに伴い給食では、21日に、減塩を取り入れた野菜たっぷりの「東賀統一　和食献立」を提供します☺

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	370	656	810
たんぱく質(g)	12.8	24.7	29.8
脂質(g)	8.9	20.1	23.2
食塩(g)	1.5	2.2	2.9