

11月の給食目標・・・栄養バランスのよい食事をしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名		材 料 名						I値* - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
水	1	パン ふたにく 豚肉のマスタード炒め ミートボールと白菜のスープ さつまいもと栗のタルト	 ふたにく ミートボール	にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たまねぎ しめじ	パン さとう さつまいもと栗のタルト		725 30.2 海そう・小魚
	さつまいもは熱や力のもとになる食べ物ですが、ビタミンCも多く入っていて、熱が加わっても壊れにくいのが特徴です。							
	2	ごはん ぎょうざ ビーフン炒め 麻婆豆腐	ぎょうざ ぎょうにく ふたにく とうふ 赤みそ	にんじん ピーマン にんじん にら	たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	746 28.2 乳製品
	ビーフンはうるち米の米粉を原料とするライスヌードルの一種です。中国で生まれ、中国語ではビーフンのことを「米粉」と書きます。							
木	6	ごはん かぼちゃ 南瓜とさつまいものコロッケ ごぼうツナサラダ たちうおのつみれ汁	まぐろ水煮 たちうおつみれ とうふ	ひじき にんじん にんじん こまつな ねぎ	ごぼう きゅうり えのきたけ だいこん	こめ 南瓜とさつまいものコロッケ あぶら ノンエッグマヨネーズ		767 23.7 果物
	太刀魚には、血液をサラサラにする効果があるEPAやDHAが豊富に含まれています。身が柔らかく、塩焼きや煮付けに向いています。							
	7	ごはん さんまのカボスレモン煮 五目なます なめこの赤だし	さんまのカボスレモン煮 ちくわ とうふ 赤みそ	 にんじん にんじん ねぎ	だいこん きゅうり なめこ たまねぎ はくさい	こめ さとう ごま		693 24.3 いも類 季節の魚「さんま」
	今日の汁物にはなめこが入っています。なめこのぬめりの成分のペクチンには有害物質の排泄を促す効果があります。また、天然のなめこは9月から11月に収穫されるそうです。							
水	8	パン チリドックの具 ポトフ ヨーグルト	ふたにく ぎょうにく 大豆 チキンウインナー ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン にんじん フロccoliリー	たまねぎ だいこん キャベツ たまねぎ	パン さとう パンこ		724 32.3 卵・種実類
	ポトフは、牛肉や鶏肉、ソーセージなどの肉類と野菜を長い時間かけて煮込んで作ります。赤・緑・黄のグループの食べ物それぞれ入るので、栄養バランスがよくなります。							
	9	ごはん キャベツのごま和え カレーうどん	ふたにく	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう うどん じゃがいも	ごま	752 26.4 魚介類・きのこ類
	ごまは香りも味も良いので多くの料理に使われます。皮の色によって白ごま、黒ごま、金ごまに分けられ、どれも栄養成分の半分を脂質が占めています。							
金	10	パン ハムステーキ 枝豆サラダ ミネストローネ	ハムステーキ ふたにく	にんじん にんじん トマト	えだまめ もやし きゅうり たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	717 32.1 大豆製品・海そう
	枝豆は大豆をまだ青いうちに収穫したものです。カロテンやビタミンCが豊富に含まれ、しかも大豆の栄養成分である良質のたんぱく質も含みます。							
	13	ごはん とうふ にく 豆腐の肉みそあん包み ゆずきち和え のっぺい汁	豆腐の肉みそあん包み わかめ とりにく こうやどうふ	にんじん にんじん ほうれんそう	 キャベツ きゅうり ゆずきちかじゅう だいこん	こめ さとう さといも でんぶん		734 29.7 緑黄色野菜 新潟県の郷土料理 地場産週間1日目
	今週は地場産週間であり、できるだけ多くの山口県で作られた食材を献立に取り入れています。のっぺい汁は新潟県の郷土料理ですが、現在では全国各地で食べられています。							
火	14	かしわぎましんまい 柏崎新米ごはん アジカツ 小松菜のおかか和え 豚汁	 アジカツ かつおぶし ふたにく あぶらあげ 麦みそ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし ごぼう はくさい たまねぎ しめじ	こめ さとう さつまいも	あぶら	711 26.1 乳製品・小魚 地場産週間2日目
	今日は柏崎の新米ごはんです。毎年小郡の児童生徒の皆さんのために新米を分けてくださっています。感謝していただきます。							
	15	パン ミートボール 農高野菜のサラダ 農高野菜のシチュー	ミートボール ふたにく	赤ピーマン にんじん	 だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	パン さとう さつまいも	あぶら	791 29.5 魚介類 山口農高メニュー 地場産週間3日目
	今日は山口農業高校で作られた大根をサラダに、さつまいもをシチューに入れています。味わっていただきます。							
16	ごはん ツナオムレツ	ツナオムレツ				こめ 		719 28.9

木	とり 鶏めしの具 おおひら 大平	とりにく あぶらあげ なまあげ	にんじん にんじん さやいんげん	しめじ えだまめ れんこん ごぼう ししいたけ	しらたき さとう さといも こんにゃく さとう		海そう・種実類
	大平は岩国地域を代表する郷土料理であり、れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物です。						山口県の郷土料理 地産産週間4日目

小郡中

献立名		材 料 名						I材料 - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのものになる		たんばく質（g）
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
17 金	パン けんさん 県産ぼんかんジャム けんさん 県産チキンウインナー だいこん 大根としらすのサラダ ABCスープ	 チキンウインナー ベーコン	 しらすほし しおこんぶ	こまつな にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ たまねぎ	パン ぼんかんジャム さとう マカロニ ジャがいも	 あぶら	703 30.6 卵・大豆製品 地場産週間5日分
	ぼんかんは甘味が強くて酸味は控えめです。果肉は柔らかくて果汁も多く、香りのよい柑橘です。果皮は手で簡単にむくことができ、しょうのう膜（薄皮）が薄いので、袋ごと食べられます。							
20 月	ごはん かいそう 海藻サラダ ハヤシライスルウ	まぐろ水煮 ぎゅうにく	かいそう	にんじん にんじん	きゅうり дайこん キャベツ たまねぎ エリンギ グリンピース	こめ さとう	 あぶら	726 24.9 緑黄色野菜
	海藻にはカリウムや食物繊維、カルシウムなどさまざまな栄養素を含んでいます。今日のようにサラダに入れるほか、汁物に入れるなどして、日々の食事でも取り入れましょう。							
21 火	ごはん みそに さばの味噌煮 かみかみ和え ごま汁	さばの味噌煮 大豆 とうふ あぶらあげ	 わかめ	にんじん  にんじん	切り干しだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ дайこん えのきたけ	こめ さとう	 ごま	774 29.5 緑黄色野菜
	数をごまかすことを「さばを読む」といいます。これはさばが大変傷みややすい魚のため、冷凍技術がなかった昔の漁師や魚屋さんが急いで鯖を目分量で数え、さっと売りさばいたことに由来します。							
22 水	しょうパン ちゅうかあ 中華和え 皿うどん	とりささみフレーク ぶたにく いか うすらたまご かまぼこ	 	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	パン はるさめ さとう 皿うどんめん てんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	795 31.7 大豆製品
	牛乳は、良質なたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素、そしてカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2など、体に必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。							
24 金	こくどう 黒糖パン 照り焼きチキン アーモンドサラダ 豆と野菜のスープ	照り焼きチキン ぶたにく レッドキドニー 大豆	 	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン 黒とう さとう	 アーモンド あぶら	718 33.0 魚介類・いも類
	鮮やかな赤色のインゲン豆、別名レッドキドニービーンズは、世界で広く食べられている豆です。日本の金時豆と同じ種です。							
27 月	ごはん メンチカツ ごもくにまめ 五目煮豆 団子汁	メンチカツ 大豆 さつまあげ あぶらあげ 麦みそ	 	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	 だいこん しいたけ ごぼう	こめ こんにゃく さとう やせうまひらめん さといも	あぶら	784 25.8 海そう・小魚 大分県の郷土料理
	団子汁は大分県の郷土料理であり、小麦粉を練って平たく帯状に伸ばした麺「だんご」と、根菜・きのこ・里いも等が入った具沢山の汁物のことをいいます。							
28 火	ごはん しおや あじの塩焼き れんこんマヨサラダ 沢煮槐	あじ とりささみフレーク ぶたにく あぶらあげ	 	にんじん にんじん ねぎ	 れんこん きゅうり もやし とうもろこし だいこん はくさい しいたけ	こめ しらたき ジャがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	738 32.0 緑黄色野菜
	れんこんは野菜の中ではエネルギーが高く、ビタミン、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。							
29 水	パン ふうみ レモン風味のサラダ トマトクリームスパゲッティ	 ベーコン	 ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ しめじ	パン さとう スパゲッティ	あぶら	769 28.4 魚介類・大豆製品
	スパゲッティは小麦粉から作られています。ソースの中にたんぱく質のとれる肉や魚、ビタミンがとれる野菜、きのこなどを入れることで栄養のバランスがよくなります。							
30 木	ごはん にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ 豚キムチごはんの具 麦ともずくのスープ マンゴープリン	肉団子の甘酢あんかけ ぶたにく ベーコン 	 もすく	にんじん にら にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ もやし たまねぎ	こめ さとう でんぷん おしむぎ マンゴープリン	ごまあぶら	750 26.6 きのこ類・果物
	もすくは、ぬるぬるとした、こげ茶色の麺のような形状をしています。海藻の多くは岩について大きくなりますが、もすくは他の海藻の先にひっついて育つ珍しい食材です。							

山口農業高校との連携



だいこん 品種：耐病総太り（たいびょうそうぶとり）

9月に種を畑にまいて、水やりや間引きなどを行い収穫をしました。大きいもので1kgするものもあります。だいこんはメジャーな野菜で、生で食べたり、煮て食べたり様々な用途に用いることができます。特にこのだいこんの品種は煮物に向く品種で、煮込んでも型崩れしにくく、ホクホクして大変美味しいです。また、だいこん葉は春の七草のひとつ「すずしろ」として用いられ、だいこんの皮も炒めたりして食べることができ、捨てるところのない万能野菜です。



さつまいも 品種：鳴門金時（なるときんとき）

山口農業高校の圃場に6月に植え付けを行いました。形や色ともに美しく焼き芋にすると、とても甘く心も体も温まり、優しい気持ちになります。鳴門金時は、主に徳島県の鳴門という地域で栽培されているさつまいもです。もともと中身が黄色いものを「金時いも」と呼んでいたこともあり、「鳴門金時」という名前が誕生しました。特徴は、栗のようにほくほくとした食感と、高い糖度。最近はいろいろなブランドサツマイモがありますが、その中であって鳴門金時は、昔懐かしい味が依然と人気を集めているさつまいもです。

農業高校のみなさんから
のメッセージ

毎年、山口農業高校の農作物をご賞味いただきありがとうございます。
今年も丹精を込めて栽培し、おいしい農作物ができました。味わってお召し上がりください。