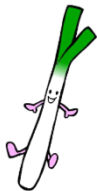


令和6年度

11月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
こんげつ はちろうがたさん やさい 今月の八郎潟産野菜 なが 長ねぎ じゃがいも さつまいも だいこん キャベツ はくさい 	まいつき 毎月19日は食育 のひです。11月はイン ド料理です。イン ドの話題は裏面の食 育だよりをご覧ください。 	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 652 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 21.2 g 	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 810kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 24.3 g 	1日 ごはん さばのカレー焼き のり和え 根菜ごま汁 
4日	5日	6日	7日	8日
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ごはん 鶏の寒こうじ焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツともやしのみそ汁 	麦ごはん 「ポークハヤシ」 カルシウムヨーグルト 	ごはん レンコン入り焼売 野菜炒め 麻婆大根（汁替わり） 	ごはん ほっけピリ辛焼き ごぼうのみそマヨサラダ じゃがいもと青菜のみそ汁 
11日 小4給食なし	12日	13日	14日	15日 小3給食なし
ごはん 鮭フライ 鶏肉と大根の煮物 白菜と厚揚げのみそ汁 小1 給食試食会 	麦ごはん 「チリコンカン」 ツナとブロッコリーのサラダ 	だまこうどん汁 ・ゆでうどん ・だまこもち（小1 個中2 個） 焼きわかさぎ ごま酢みそあえ 焼きプリンタルト 	ごはん デジブルコギ チョレギ風サラダ 韓国風鶏のスープ 	麦ごはん 三色そぼろ丼 五色和え ふのりのみそ汁 
18日 残食調査週間	19日 食育の日メニュー	20日	21日 小6給食なし	22日
ごはん ハンバーグ和風おろしソース 青のりポテト 豆腐と野菜のみそ汁 	ナン タンドリーチキン（2個） 野菜サラダ チャナマサラ（ひよこ豆のトッピング） 元気ヨーグルト インド料理の日 	ごはん ますのみりん醤油焼き 白和え 五目汁 	麦ごはん 焼き肉丼 スティック大学芋 わかめともやしのみそ汁 	ごはん いかの照り焼き ひじきの中華炒め 中華風五目甘煮 みかんゼリー 
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん 鶏肉の香味焼き 豚肉と野菜の甘酢炒め 大根と青菜のみそ汁 	ごはん いわしの梅煮 炒り豆腐 豚汁 	「スパゲッティ」 ミートソース 切り干し大根の* -ソテー 米粉のカップケーキ 	麦ごはん 豚ごぼう丼 かみかみあえ なめこのみそ汁 	ごはん 青のりロール 花野菜のツナマヨ和え 肉じゃが（汁替わり） 

食育だより



令和6年度

11月号

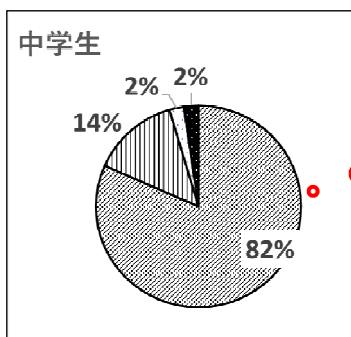
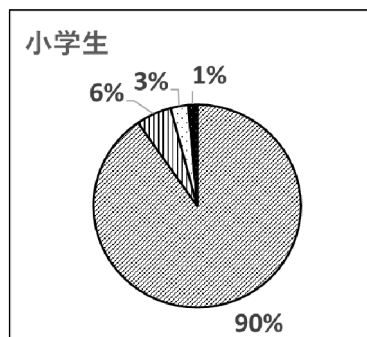
八郎潟町学校給食調理場

運動・休養(睡眠)・食事に気をつけよう

朝晩は大分冷え込むようになりました。昼と夜の気温差が大きくなると、体に負担がかかり、体調を崩しやすくなります。運動で体力をつけ、早寝早起きで体を休め、好き嫌いせず何でも食べて、体の調子を整えましょう。



食生活アンケート結果① ～朝ごはんを毎日食べていますか？～



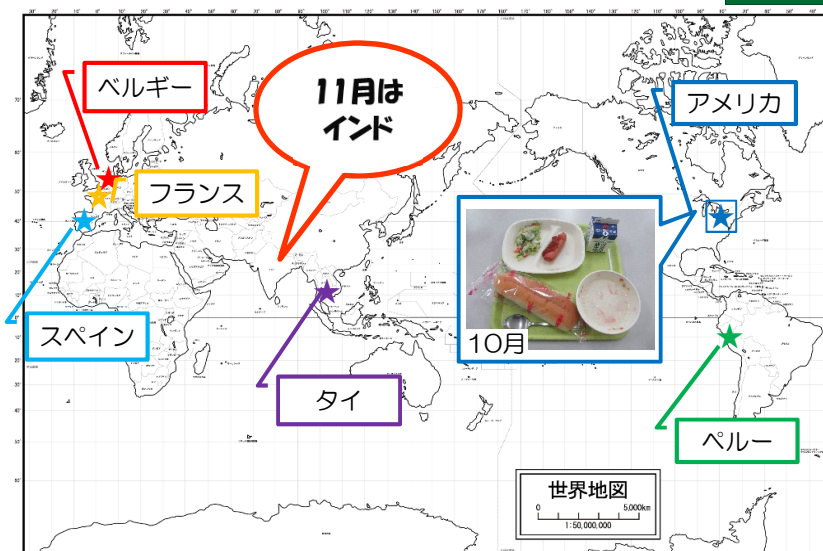
「毎日食べる」の割合が

昨年の88%から82%へ減少

- 毎日食べる
- 食べる日のほうが多い
- 食べない日のほうが多い
- ほとんど食べない

「毎日食べる」「食べる日の方が多い」の回答を合わせると、小中学生共に96%でした。昨年度とほぼ同じ結果でしたが、中学生の「毎日食べる」の割合が減り、「食べる日の方が多い」の割合が増えています。食べない理由として、小学生は「食べる時間が無い」、中学生は「食欲がない」という回答が最も多くなりました。朝ごはんはエネルギーの補給だけでなく、体を起こして集中力を上げる効果もあります。午前中の勉強や運動に集中できるように、朝ごはんを食べることを習慣にしたいですね。

世界の料理 ～11月はインド～



インドは国土が広く、気候も多様性があります。北は小麦、南は米の栽培が盛んなため、同じ国でも、主食が異なります。

宗教上、肉を食べない人も多く、豆や野菜、乳製品などを、油とスパイスで調理することがインド料理の特徴です。

今回は主に北インドの料理を提供します。お楽しみに。