

令和7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
	4日	5日	6日	7日
文化の日	麦ごはん 豚ごぼう丼（眞） チンゲンサイのごまあえ ふのりのみそ汁	麦ごはん ポークハヤシライス ツナと花野菜のサラダ	ごはん 鰯のみそマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 白菜と厚揚げのみそ汁	ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ かみかみ和え 豆腐と野菜のみそ汁
10日	11日	12日	13日	14日 小3給食なし
背割れコッペパン 県産ポークワインナー 焼きそば 五目中華スープ ※パンにワインナーや焼きそばをはさんで食べます	ごはん 鶏肉の照り焼き ごましょうゆあえ さつまいものみそ汁	ごはん マスのみりん醤油焼き ひじき五目煮 豚汁（里芋）	ごはん 米粉唐揚げ（2個） 切り干し大根のオイスターソース炒め 海の野菜スープ	麦ごはん 三色そぼろ丼（眞） しょっつるサラダ なめこのみそ汁
17日	18日 小4給食なし	19日	20日	21日 小6給食なし
ごはん 鶏肉の香味焼き ツナとひじきのサラダ じゃがいもと青菜のみそ汁 元気ヨーグルト	ごはん ほっけのフライ こんにゃくソテー キャベツともやしのみそ汁	麦ごはん ビビンバ（肉炒め） ビビンバ（ナムル） テンジャンチゲ 韓国料理の日	麦ごはん ポークカレー 白玉入りフルーツポンチ	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
24日	25日	26日 小5給食なし	27日	28日
勤労感謝の日 振替休日	ごはん さばのカレー焼き 炒り豆腐 高野豆腐と野菜のみそ汁	わかめうどん (ゆでうどん) きんぴら入りつくね ★バラバラかきあげ 豆乳とココアのデザート	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしのごまみそ汁	青菜ごはん のり入り厚焼玉子 塩きんぴら 豚肉とさつまいものみそ汁
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 22.0 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 26.3 g	リクエスト給食 ★は、中学校の給食委員会で実施した給食アンケートの上位メニューです にち 26日の バラバラかきあげは 給食アンケート だい い 第2位でした。	こんげつ はちろうがた さん やさい 今月の八郎潟産野菜 長ねぎ じゃがいも さつまいも キャベツ 白菜 アスパラ菜 ブロッcoli ごぼう カリフラワー 里芋	

食育だより



令和7年度
11月号

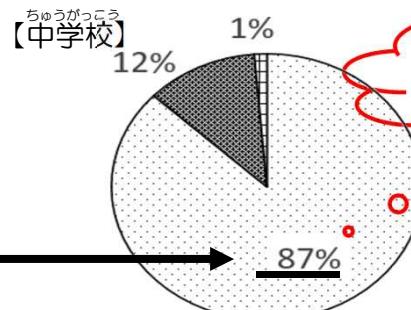
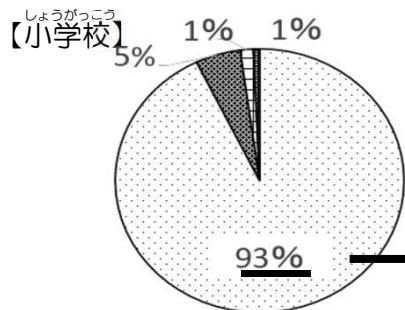
八郎潟町学校給食調理場

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?~



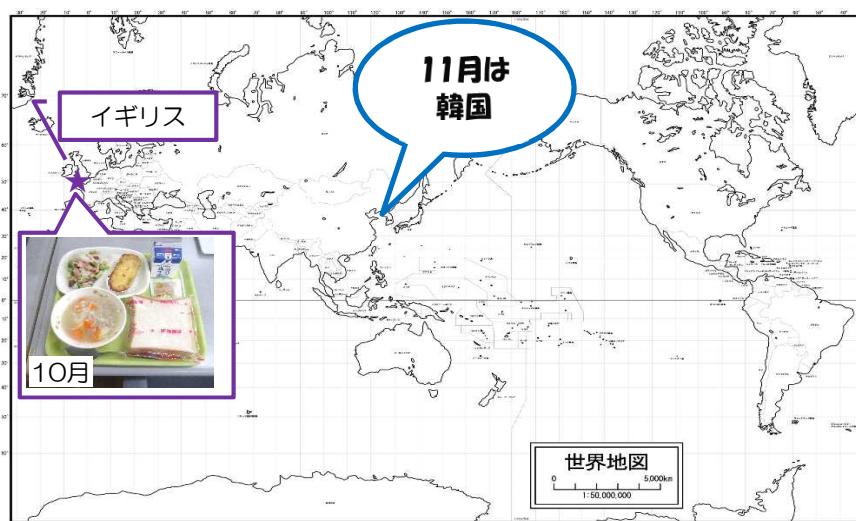
中学生になると、毎日食べるの回答が減少しています。

- 毎日食べる
- 食べる日の方が多い
- 食べない日の方が多い
- 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、小学生98%、中学生99%でした。昨年度の、98%と96%からそれぞれ微増しています。また、「毎日食べる」と回答した児童が90%から93%へ、生徒が82%から87%に増え、食習慣の改善がみられました。朝食は、エネルギーを補給するだけではなく、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、朝食を習慣化したいですね。



世界の料理 ~11月は韓国~



貿易や文化交流が盛んな日本の隣国韓国。日本でも韓国料理が大人気です。テンジャンチゲは、伝統的な鍋料理です。寒い冬に体の中から暖まる鍋をお家でも試してみませんか?



テンジャンチゲの作り方

- 【材料 (4人分)】
- 豚もも肉 (2.3cm幅) ... 50g
 - 木綿豆腐...150g
 - じゃがいも...80g (中1/2個)
 - 玉ねぎ...50g (中1/4個)
 - しめじ...25g
 - 長ねぎ...20g
- 汁椀4杯分。鍋は3~4倍量にして
- みそ...大さじ2
- A挽き割り納豆...5g
- Aコチュジャン...小さじ1/3
- Aおろしにんにく...小さじ1/3
- 煮干だし...カップ2

【作り方】

- ①煮干し出汁をとる。(昆布だしでもok)
 - ②①を火にかけ煮立ったら、みそを溶き入れる。
 - ③内、じゃがいもを加えて火が通ったら、Aを加える。
 - ④残りの具材を加えて煮る。
- *テンジャンという韓国豆みその代わりに、みそと納豆でテンジャンの香りとうまみを出しています。
- *お好みで粉唐辛子や青唐辛子を加えますが、給食では少量のコチュジャンで代替しています。