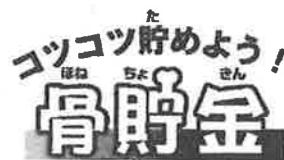




11月給食たより



あなんしちゅうおうがっこうきゅうしょく
阿南市中央学校給食センター



骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20~30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

ほね ちよ きん

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

1日3食、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

②カルシウムをしっかりと

サプリメントではなく、食事からとるようにしましょう。

③適度に運動する

強い骨を作るためにも、意識して体を動かしましょう。

1日に必要なカルシウム量		
年齢	男性	女性
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1,000mg	800mg
15~29歳	800mg	650mg
30~49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

～給食献立紹介～【きゅうりの香り漬け】

《材料 4人前》

きゅうり	200g
粒ごま	2g
しょうゆ	12g
さとう	4g
酢	8g
しお塩	20g
あらわ ごま油	適量

《作り方》

- ①調味液を作る。鍋にAをいれて火にかける。さっと沸かし、最後にごま油を入れ、火を消して冷ます。
- ②きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷ます。
- ③きゅうり、ごま、調味液を混ぜ合わせたらでき上がり。



学校給食予定献立表

令和2年 11月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	カロリ (kcal)	脂質 (g)	
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
2	月	ごはん 牛乳 すき焼き 小いわしの天ぷら	ごめ・あぶら・さとう・やきふ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・いわし	たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・こんにゃく	890	32.7	31.9	
4	水	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ごぼうサラダ（あえ）	ごめ・ドレッシング・あぶら・こむぎ・さとう・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく	キャベツ・グリンピース・コーン・ごぼう・しめじ・たまねぎ・にんにく・にんじん	890	28.6	29.6	
5	木	パン 牛乳 中華コーンスープ 鶏肉とナツツの照り煮	すだちジャム	パン・ジャム・さとう・でんぶん・カシュー・ナツツ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・ベーコン・レバー	938	37.2	36.1	
6	金	ごはん 牛乳 煮込みおでん きゅうりとしらすの酢の物	ごめ・ごま・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・うずらたまご・がんもどき・こんにゃく・しらすぼし・ちくわ・とりにく	キャベツ・きゅうり・こんにゃく・すだち・たいこん・にんじん	795	33.8	22.4	
9	月	ごはん 牛乳 野菜炒め コロッケ	ウスター ソース	ごめ・あぶら・コロッケ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ・たけのこ	837	28.7	25.5
10	火	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ツナあえ	ひじきふりかけ	ごめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ツナ・とりにく・ひじき	ほうれんそう・えだまめ・もやし・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・かぼちゃ	795	32.1	17.3
11	水	ごはん 牛乳 豚汁 さわらのみぞれ煮		ごめ・でんぶん・さとう・さつまいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら・さわら・ぶたにく・みそ	にんじん・ごまつな・こんにゃく・しいたけ・たいこん・ごぼう	834	33.2	22.5
12	木	小型ココアパン 牛乳 スペティナボリタン 卵と野菜のサラダ（あえ）		パン・あぶら・さとう・スパゲッティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご	きゅうり・キャベツ・しめじ・にんじん・ビーマン・たまねぎ	864	27.5	26.2
13	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ぎょうざ		ごめ・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・きょうざ・えび・とうが	きくらげ・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん	795	35.4	21.3
16	月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 野菜のアーモンドあえ	☆たい焼き	ごめ・アーモンド・さとう・じゃがいも・たいやき	ぎゅうにゅう・ひじき・だいたい・ちくわ・とりにく・ハム	にんじん・ごまつな・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・キャベツ	808	33.1	17.4
17	火	ごはん 牛乳 五目汁 はもの唐揚げ きゅうりの香り漬け	チーズ(小) 中のみ	ごめ・ごまあぶら・ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・はも・あぶらあげ	たまねぎ・たいこん・しめじ・こまつな・きゅうり・にんじん	773	34.5	23.1
18	水	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 鶏と根菜のつくね		ごめ・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・つくね・ぶたにく・みそ	ビーマン・キャベツ・しょウガ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ	788	32.0	21.7
19	木	パン 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 コンサラダ（あえ）		パン・でんぶん・あぶら・さつまいも・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・うずらたまご	きゅうり・グリンピース・コーン・しょうが・たいこん・たまねぎ・にんじん	894	33.7	28.9
20	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 切干大根の酢の物		ごめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・しらすぼし・こうやどうふ	えだまめ・きゅうり・しいたけ・たいこん・たまねぎ・にんじん	768	35.5	18.9
24	火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 さばのみそかけ		ごめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・みそ・さつまあげ・さば・とりにく	こんにゃく・しょうが・にんじん・たまねぎ・えだまめ	889	42.1	24.5
25	水	三色カレーそぼろごはん 牛乳 野菜スープ	みかん	ごめ・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぎゅうにく・たまご・ぶたにく	みかん・にんじん・チングルマンサイ・たまねぎ・グリンピース・キャベツ・きくらげ・しょうが	855	30.2	29.5
26	木	パン 牛乳 米粉コーンシチュー ひじきサラダ（あえ）		パン・ごめこ・なまクリーム・じゃがいも・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげん・ひじき・ツナ・とりにく	きゅうり・コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ	790	36.1	21.6
27	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のすだちソース 即席漬け		ごめ・さとう・さとう・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・こんにゃく・とうふ	こまつな・たいこん・すだち・にんじん・こんにゃく・ごぼう・きゅうり	771	33.5	19.4
30	月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら はんぺんのいそあげ		ごめ・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら・でんぶら・ごめこ	ぎゅうにゅう・ほんべん・いだき・あおのり・ごめこ	こんにゃく・にんじん・れんこん・さやいんげん	800	29.0	20.0

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質26.9~44.1, 5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配達です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。