平成29年度 スクールランチ 11月号

温かい献立がぴったりな季節になってきましたね。これから寒さが本格的になります。しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう！

寒い時季には、おいしい根菜類がたくさんとれます。ごぼうやレンコン等の根菜類や大豆等の豆類を食べる時には、かたいので、いつもよりたくさん噛まなければいけません。「噛む」ことは、みなさんの身体に良い効果をもたらします。

氷川中学校
文責：菅田

噛むことの効用 ひみこの歯がいーぜ

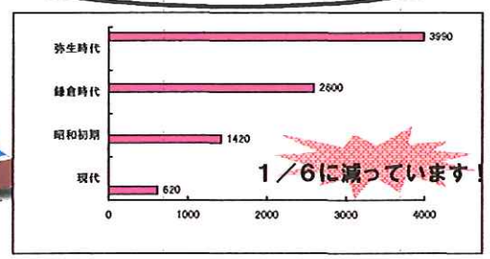


玄米や粟、クルミ、魚に干物など硬い食べ物を食べていた弥生時代には、一回の食事の噛む回数は約３９９０回、時間にして５０分程度かけていたそうです。ところが、食事が欧米化してくるとともに、噛む回数や食事時間が急速に減っていき、現代では約６２０回、時間にすると１１分となっています。

みなさんは、ひとくち何回噛んでいますか？



ひとくち20回噛みましょう！



献立名		材料 主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー / タンパク質	有・無 1年	2年	3年
1 水	麦ごはん 牛乳 みそ豚 小松菜ともやしのごま和え けんちん汁	米 麦 砂糖 ごま 油 ごま さといも こんにゃく でんぷん	豚肉 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 （いりこだし）	しょうが ねぎ こまつな もやし 人参 大根 ごぼう	834 31.9	○	○	○
2 木	中華まぜご飯 牛乳 ホキの甘酢漬け わかめスープ 白菜のおかか和え みかん	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	鶏肉 ホキ 焼き竹輪 豆腐 （かつお、こんぶだし）	人参 わかめ たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ しょうが しいたけ とうもろこし えのきたけ みかん 白菜	775 31.9	○	○	○
11月3日（金） 文化の日								
6 月	玄米パン 牛乳 豆腐のキッシュ マカロニのサラダ ベーコンスープ	玄米パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	生クリーム ベーコン 豆腐 鶏肉 チーズ 卵 枝豆	ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ セロリ	757 33.4	○	○	○
7 火	麦ごはん 牛乳 鶏の塩こうじ焼き 菜焼き 春雨汁 大学いも	米 麦 油 砂糖 はるさめ ごま 水あめ さつま芋	鶏肉 油揚げ かまぼこ （かつお、こんぶだし）	しょうが 白菜 こまつな 人参 しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	924 29.1	○	○	○

☆１１月８日 いい歯の日☆ カミカミメニューです。良く噛んで食べてください。歯磨きもしっかりしましょう！

8 水	わかめごはん 牛乳 元気のでるレバー カミカミサラダ きのこと大根のみそ汁	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 さといも ｶｼｭﾅｯﾂ 小麦粉	鶏肉 レバー ちりめん 油揚げ （いりこだし）	ごぼう キャベツ しめじ 人参 大根 わかめ えのきたけ ねぎ	857 34.2	○	○	○
9 木	麦ごはん 牛乳 すりみ揚げ きんぴら ほうれん草のかき卵汁	米 麦 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	かまぼこ タラ 豆腐 枝豆 卵 （かつお、こんぶだし）	れんこん たまねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう いんげん	796 30.8	○	○	○
10 金	ウインナー巻きパン 牛乳 汁ビーフン フルーツミックス	小麦粉 でんぷん バター ビーフン ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 うずら卵 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ たまねぎ ねぎ 人参 バナナ りんご たけのこ きくらげ みかん パインアップル もも	773 28.1	○	○	○
13 月	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー ナッツサラダ ムース	米粉パン 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも アーモンド	チーズ 牛肉 ムース	にんにく しょうが 人参 トマト きゅうり たまねぎ しめじ セロリ キャベツ	861 30.4	○	○	○
14 火	麦ごはん 牛乳 いわしフライのﾆﾝﾆｸｿｰｽかけ 酢の物 根菜のみそ汁	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく さといも	厚揚げ いわし ちりめん 厚揚げ （いりこだし）	にんにく ねぎ わかめ きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう しいたけ	799 32.0	○	○	○
15 水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごま和え 納豆	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま 油	鶏肉 焼き竹輪 ちりめん 納豆	たまねぎ いんげん 人参 もやし こまつな	795 28.8	○	○	○
16 木	麦ごはん 牛乳 エッグカレー 大根のｺﾏﾈｰｽﾞ和え りんごゼリー	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま	豚肉 うずら卵 チーズ ハム 白インゲン豆	人参 大根 こまつな たまねぎ にんにく しょうが りんご りんご レモン	927 27.4	○	○	○
17 金	さつまいも蒸しパン 牛乳 五目うどん ツナサラダ 大豆の二色りんかけ	うどん 油 砂糖 でんぷん 黒砂糖 ﾎｰﾑｹｰｷﾐｯｸｽ さつま芋	鶏肉 大豆 かまぼこ ツナ 油揚げ （かつお、こんぶだし）	人参 たまねぎ ねぎ こんぶ しいたけ キャベツ きゅうり こまつな	753 31.0	○	○	○
20 月	食パン 牛乳 クラムチャウダー キャベツのサラダ ししゃもフライ	砂糖 パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 あさり ししゃも チーズ	人参 白いんげん豆 たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	771 33.5	○	○	○
ふるさとくまさんデー 「宇城・八代地区」 ☆郷土料理「びりんめし」☆ ☆特産物「トマト」☆								
21 火	びりんめし 牛乳 トマトだご汁 竹輪の磯辺揚げ キャベツのナムル	米 ごま 油 砂糖 白玉粉 でんぷん ごま油 小麦粉	鶏肉 豆腐 油揚げ 竹輪 （かつお、こんぶだし） （いりこだし）	人参 しいたけ ごぼう トマト ほうれん草 大根 白菜 あおのり キャベツ	829 31.6	○	○	○
22 水	麦ごはん 牛乳 豚汁 はんぺんの明太マヨ焼き ナッツ和え バナナ	米 麦 こんにゃく 油 さといも 砂糖 ｶｼｭﾅｯﾂ	豚肉 厚揚げ はんぺん たらこ （いりこだし）	人参 ほうれん草 大根 もやし ごぼう ねぎ しょうが バナナ	756 26.3	○	○	○
11月23日（木） 勤労感謝の日								
☆１１月２４日 いい日本食の日☆ 平成２５年１２月に「和食」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。日本の食文化を見直してみましょう！								
24 金	麦ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き 五色あえ じゃがいものみそ汁	米 麦 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも ｱｰﾓﾝﾄﾞ	鮭 油揚げ （いりこだし）	たまねぎ しめじ もやし コーン ねぎ カットほうれん草 わかめ キャベツ 人参 えのきたけ	778 32.8	○	○	○
27 月	コッペパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 コールスローサラダ すごもり卵	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	ベーコン 豚肉 卵	人参 きゅうり たまねぎ しめじ しょうが キャベツ トマト ほうれん草	816 32.0	○	○	○
１１月２８日（火） 学習発表会・合唱コンクール お弁当を持参してください。								
29 水	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	米 麦 油 こんにゃく ごま でんぷん 砂糖 小麦粉 さつま芋	油揚げ さば 焼き竹輪 （いりこだし）	しょうが れんこん ねぎ 人参 大根 こまつな ごぼう	897 31.6	○	○	○

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。