

# 11月

# 学校給食献立

# だてこん

令和4年度

あしきたまちがっこうきょうしきく  
芦北町学校給食センター

月	火	水	木	金	
こんだて	<p>1</p> <p>はるさめのすのもの わさごはん かぼちやのそぼろに ぎゅうにゅうとりにく あつあげわかめ こめむぎあぶらごまあぶらごま さとうはるさめこんにやく かぼちやたまねぎにんじん いんげん ちやしきゅうり 小エネルギー-612Kcal中エネルギー-770Kcal</p>	<p>2</p> <p>フロッコリーサラダ ししゃもフライ コッパパン ミネストローネ ぎゅうにゅうウィンナー ししゃもツツ コッパパン マカロニじやがいち あぶらごま たまねぎにんじん トマト えだまめパセリ フロッコリーきゅうり 小エネルギー-558Kcal中エネルギー-761Kcal</p>	<p>3</p> <p>はるさめのすのもの わさごはん かぼちやのそぼろに ぎゅうにゅうとりにく あつあげわかめ こめむぎあぶらごまあぶらごま さとうはるさめこんにやく かぼちやたまねぎにんじん いんげん ちやしきゅうり 小エネルギー-612Kcal中エネルギー-770Kcal</p>	<p>4</p> <p>ムース わさごはん わかめスープ ぎゅうにゅう きゅうりにくみそ わかめとうろふかまほこ こめあぶらごまあぶらごま さとうムース キムチにんにくしょうがしいだけ たまねぎにんじんねざえぎだけ ほうれんそうもやし 小エネルギー-643Kcal中エネルギー-784Kcal</p>	<p>5</p> <p>味の旅:福岡県 めんたい ぶりのかけ ほうれんそうサラダ わさごはん ちくせんに ぎゅうにゅうとりにく さつまあげハムふりかけ こめむぎさといもこんにやく あぶらごま ノンエッグマヨネーズ れんこんたけのこにんじんごぼう ほうれんそう きゅうり コーン 小エネルギー-659Kcal中エネルギー-823Kcal</p>
こんだて	<p>7</p> <p>カルシウムサラダ にんじんパン クリームシチュー ぎゅうにゅうとりにくチーズ なまクリームちりめんじゃこ にんじんパンじゃがいも こめ バターあぶらごま にんじん たまねぎごまつな いんげん しめじ キャバツ きゅうり 小エネルギー-570Kcal中エネルギー-742Kcal</p>	<p>8</p> <p>イル日のメニュー くわわかめのきんぴら にぼし さばのこまマヨやき ぶちまるむぎごはん キャバツのみそしる ぎゅうにゅう あげわかめみそ さばこまきつたまあげ こめむぎごま ノンエッグマヨネーズ キャバツ たまねぎ ねざれんこん にんじん 小エネルギー-678Kcal中エネルギー-845Kcal</p>	<p>9</p> <p>カミカミサラダ ひのくにパン レタスのスープ ぎゅうにゅうちキンハム メンチカツ メンチカツ レタスのスープ アーマントオリーブ抽さとう キャバツにんじん コーン ごぼう きゅうり 小エネルギー-568Kcal中エネルギー-770Kcal</p>	<p>10</p> <p>味の旅:福岡県 めんたい ぶりのかけ ほうれんそうサラダ わさごはん ちくせんに ぎゅうにゅうとりにく さつまあげハムふりかけ こめむぎさといもこんにやく あぶらごま ノンエッグマヨネーズ れんこんたけのこにんじんごぼう ほうれんそう きゅうり コーン 小エネルギー-659Kcal中エネルギー-823Kcal</p>	
こんだて	<p>14</p> <p>りんごとかきのサラダ ミルクパン チキンピーンズ ぎゅうにゅうとりにく だいず ミルクパンじゃがいも あぶらごま たまねぎにんじん トマト にんにくパセリ マッシュルーム キャバツ きゅうり りんごかき 小エネルギー-602Kcal中エネルギー-783Kcal</p>	<p>15</p> <p>芦北支援学校 リクエストメニュー 21(ヨー-クルト) ごまドレッシングサラダ むぎごはん ビーフカレー ぎゅうにゅうとりにく チーズ ハム コアア(ヨー-クルト) こめむぎじゃがいも あぶらごま さとうドレッシング たまねぎにんじんしょうが にんにく えだまめ りんご キャバツ きゅうり 小エネルギー-761Kcal中エネルギー-966Kcal</p>	<p>16</p> <p>かいそうサラダ こくとらパン ジャージャーうどん かいそうサラダ こくとらパン ジャージャーうどん ぎゅうにゅうとりにく みそかいら こくとらパン うどん あぶら ごま さとう たまねぎもやし たけのこにんじん ねざれんこんにんにくしいだけ キャバツ きゅうり コーン 小エネルギー-591Kcal中エネルギー-762Kcal</p>	<p>17</p> <p>水保:芦北の味 こまつ伝のこまあえ にぼし かきお こんぶ むぎごはん たかごはん だこしる ぎゅうにゅう あげわかめみそ ちちおのからあげ こめむぎあぶらごま たまねぎれんこんにんじん ねざれんこん ちやしごまつな 小エネルギー-592Kcal中エネルギー-764Kcal</p>	
こんだて	<p>21</p> <p>あまなつサラダ チーズパン パンナのクリームスープ あまなつサラダ チーズパン パンナのクリームスープ ぎゅうにゅうとりにく チーズ チーズパン パンナバター オリーブゆさとう たまねぎにんじんごまつな しめじ キャバツ きゅうり あまなつ 小エネルギー-602Kcal中エネルギー-783Kcal</p>	<p>22</p> <p>ホイコーロー むぎごはん はるさめスープ ぎゅうにゅうとりにくかまほこ すたにくあつあげみそ こめむぎはるさめ でんぶん さとう にんじん たまねぎねざ たけのこしいだけ にんにくしょうがキャバツピーマン 小エネルギー-591Kcal中エネルギー-743Kcal</p>	<p>23</p> <p>あまなつサラダ チーズパン パンナのクリームスープ あまなつサラダ チーズパン パンナのクリームスープ ぎゅうにゅうとりにく チーズ チーズパン パンナバター オリーブゆさとう たまねぎにんじんごまつな しめじ キャバツ きゅうり あまなつ 小エネルギー-602Kcal中エネルギー-783Kcal</p>	<p>24</p> <p>和食の日 メニュー いりうのはな にぼし さんまのみぞれ ごはん さつまいものみそしる ぎゅうにゅう やきさとうろふみそ さんまのみぞれにおからちくわ こめさつまいも あぶらごま はくさいにんじんねざ しめじたまねぎいんげん しいだけ 小エネルギー-670Kcal中エネルギー-842Kcal</p>	
こんだて	<p>28</p> <p>ドライカレー しゃぶパン こんざいスープ ドライカレー やきオムレツ しゃぶパン こんざいスープ ぎゅうにゅうとりにくオムレツ ぎゅうにゅうとりにくだいず チーズ しょうがにんにくえだまめ ししゃもパンさといも さとう たまねぎれんこんにんじんパセリ しょうがにんにくえだまめ りんご 小エネルギー-599Kcal中エネルギー-791Kcal</p>	<p>29</p> <p>芦北高校生が考えた 野菜のおいしさ を伝えたいメニュー ツナとにんじんの サラダ かつお こんぶ ごはん カルシウムたっぷり やさいいため すましじる ぎゅうにゅうとりにくわかめ ちりめんじゃこ すたにくツツ かつおだし こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ たまねぎねざえぎ キャバツピーマン あかピーマン しいだけ にんじん だいにんじん きゅうり コーン 小エネルギー-561Kcal中エネルギー-776Kcal</p>	<p>30</p> <p>ノンエッグタルタルソース コールスローサラダ ホキフライ セルブフィッシュバーガー コーンスープ ぎゅうにゅうペーコン ホキフライ まるパン じゃがいも こめ バター ノンエッグタルタルソース ドレッシング たまねぎにんじん コーン マッシュルーム パセリ キャバツ きゅうり 小エネルギー-656Kcal中エネルギー-831Kcal</p>	<p>31</p> <p>和食の日 メニュー いりうのはな にぼし さんまのみぞれ ごはん さつまいものみそしる ぎゅうにゅう やきさとうろふみそ さんまのみぞれにおからちくわ こめさつまいも あぶらごま はくさいにんじんねざ しめじたまねぎいんげん しいだけ 小エネルギー-670Kcal中エネルギー-842Kcal</p>	

★麺類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。

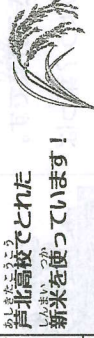
★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。探してみてください。

★献立は都合により変更することがあります。

## 一口目は野菜から!

食事の時、野菜から食べることや野菜をしっかりと食べることで次のような働きがあります。

- ①おなかをみたくしてくる。(食へ過ぎをふせく)
  - ②おなかの調子がよくなる。(便秘がスムーズになる)
  - ③かぜをひきにくくなる。(病気をかかりにくくなる)
- (病気をかかりにくくなる) 芦北町では、「一口目は野菜から」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。野菜を食べて健康な体をつくりましょう。



11月29日は、**芦北高校生が考えた「野菜のおいしさ」**を伝えたいメニューです。芦北高校の1年生が、小学生や中学生に野菜のおいしさを感じ、もっと好きになってもらいたいという思いを込めて、実際に調理も行いメニューを考えていただきました。高校生の思いが詰まったメニューをしっかりと味わいましょう。

11月29日は**芦北高校でとれた新米**を使っています!

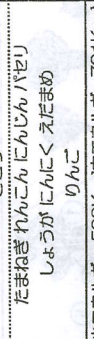
11月22日から**新米**です  
11月24日は「**和食の日**」  
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録されています。

芦北支援学校  
リクエストメニュー  
11月15日(火)  
★メッセージ★  
給食を食べている小学部中学部の児童生徒が、これまで食べた中で好きなメニューです。

## 一口目は野菜から!

食事の時、野菜から食べることや野菜をしっかりと食べることで次のような働きがあります。

- ①おなかをみたくしてくる。(食へ過ぎをふせく)
  - ②おなかの調子がよくなる。(便秘がスムーズになる)
  - ③かぜをひきにくくなる。(病気をかかりにくくなる)
- (病気をかかりにくくなる) 芦北町では、「一口目は野菜から」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。野菜を食べて健康な体をつくりましょう。



11月29日は、**芦北高校生が考えた「野菜のおいしさ」**を伝えたいメニューです。芦北高校の1年生が、小学生や中学生に野菜のおいしさを感じ、もっと好きになってもらいたいという思いを込めて、実際に調理も行いメニューを考えていただきました。高校生の思いが詰まったメニューをしっかりと味わいましょう。

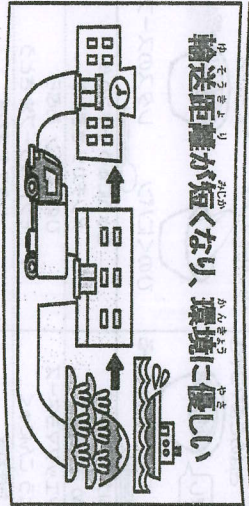
11月29日は**芦北高校でとれた新米**を使っています!

# 11月 パンプキン通信

令和4年11月  
芦北町学校給食センター

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食人物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



## 芦北高校生が考えた 野菜のおいしさを伝えたいメニュー 11月がいよいよ始まります！

児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになってもらいたいと思い、年齢も近い高校生が考えたメニューを学校給食に取り入れることを計画しました。芦北高校にご協力いただき、1年生の夏休みの課題として「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を募集したところ、49作品が集まりました。その中から15作品を選び、11月の献立より実施していきます。どの作品にも「児童生徒のみなさんに野菜をおいしく食べてもらって健康な体づくりに役立ててもらいたい」という願いが込められています。

11月29日の「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」の紹介  
 作成者 芦北高校1年 林業科 田尻英慎さん  
 【カルシウムたっぷり野菜炒め】 \*分量は1人分

材料名	分量	作り方
にんじん	1/4本	①にんじん、ピーマン、キャベツ、たまねぎを炒めやすい大きさに切る。 ②ごま油をフライパンに注ぎ、豚肉から炒め始める。 ③にんじん、ピーマン、キャベツ、たまねぎを後から加える。 ④干しいたけを真ん中に入れ、蓋をしてしばらく蒸す。 ⑤塩こしょう、中華スープの素を好みで入れたら出来上がり。
ピーマン	1個	
キャベツ	1/8個	
たまねぎ	1/4個	
干しいたけ	5グラム	
ちりめんじゃこ	大さじ2	
豚肉	50グラム	
ごま油	大さじ1/2	
塩こしょう	適量	
中華スープの素	大さじ1/2	

材料名	分量	作り方
にんじん	1/2本	①ボウルを用意する。 ②にんじんを千切りにする。 ③ツナ缶の油を切る。 ④ボウルにツナとにんじんとマヨネーズ、こしょう、しょうゆを混ぜ合わせる。 ⑤かつお節をお好みでかける。
ツナ缶(小)	1缶	
マヨネーズ	大さじ2	
こしょう	少々	
かつお節	お好みに 小さじ1	

児童生徒に伝えたいこと  
 私にはにんじんが嫌いでしたが、これを食べてからにんじんを食べられるようになりました。

児童生徒に伝えたいこと  
 成長期に大事な野菜や肉を取り入れることでカルシウムたくさんさんのメニューです。また、作り方も簡単なのでいつでも作って食べることができます。



## 秋野菜クイズ

右の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんなところに育つでしょう？葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

