

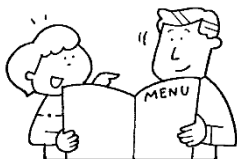
外食・中食を上手に活用しよう

調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

◆ 外食と中食の違いについて ◆

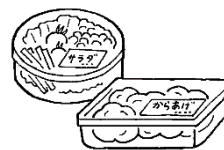
【外食】

食堂やレストラン等へ
出かけて食事をする
こと。



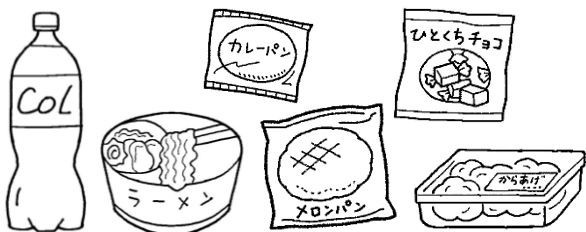
【中食】

惣菜や弁当等の
買った料理を自宅で
食べること。



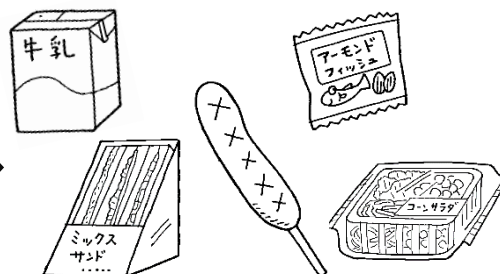
◆ 中食を選んでみよう ◆

【例えばこの組み合わせだと…】



エネルギー量が高く、栄養が偏っています。
脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を
取り入れましょう。

変更後



栄養バランスがよく、ビタミン類や
食物繊維、カルシウムなどもとれます。

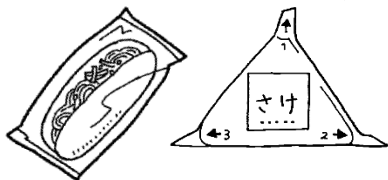
【選ぶときのポイント】

- ・エネルギーが多すぎないか
- ・脂質が多すぎないか
- ・主食、主菜、副菜がそろっているか

◆ 食品を選ぶ力をつけよう ◆

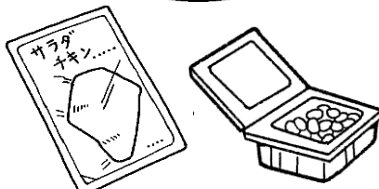
最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

【主食】



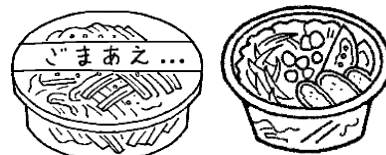
(ごはん・パン・めん類など)

【主菜】



(肉・魚・卵・大豆製品など)

【副菜】



(野菜など)

2024年

11月 予定献立表

小学校用

月	火	水	木	金
				1
食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる（米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など） 赤：体をつくるもとになる（肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など） 緑：体の調子を整えるもとに	★11月の平均値★ エネルギー 660kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.7g ★今月の大樹産食材★ 豚肉、じゃがいも にんじん（11～15日）	 11月からじゃがいもが大樹町産になります！町内の辻本農場で採れた北海こがねを使用します。2月頃まで使用予定です。	11日から15日は1週間限定で大樹町産の人参を使用します！町内の伊藤農場で採れた人参です。様々な料理として登場します。 お楽しみに！ 	むぎい 麦入りごはんのハヤシライス 米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉 あんじんどろう フルーツ杏仁豆腐 杏仁豆腐（乳含む）、桃、みかん ぎゅうにゅう 牛乳
4	5	6	7	8
 ふりかえきゅうじつ 振替休日	ごはん 米 豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ 肉じゃが 豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん 牛乳	チキンのトマトソーススパグッティ スパグッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト 野菜とチーズのサラダ キャベツ、きゅうり、枝豆、チーズ、イタリアンドレッシング 牛乳	ミルクパン パン ウインナーと野菜のスープ ウインナー、枝豆、人参、キャベツ、椎茸 クリスピーチキン 鶏肉、小麦粉 コーンのバターソテー コーン、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、バター 牛乳	ごはん 米 大根と小松菜のみそ汁 大根、小松菜、油揚げ ほっけ和風フライ ほっけ、小麦粉 やみつきキャベツ キャベツ、もやし、塩昆布、ごま 牛乳
	11	12	13	14
	ごはん 米 キャベツと生揚げのみそ汁 キャベツ、玉ねぎ、生揚げ 厚焼きたまご 卵、（かつおぶしエキス）、（小麦） 切り干し大根の炒め煮 大根、人参、茼蒿、油揚げ 牛乳	麦入りごはんのビビンバ丼 米、麦、豚肉、たけのこ、人参、きゅうり、もやし、ごま 春雨スープ 春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参 ショアストロベリー 焼きそば、えび、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、うすら卵、（小麦粉） 春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉 牛乳	あんかけ焼きそば 焼きそば、えび、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、うすら卵、（小麦粉） 春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉 牛乳	ブランパン・いちごジャム パン クリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、脱脂粉乳、バター、小麦粉 チキンナゲット（1人2こ） 鶏肉、小麦粉、おから ごまドレッシングサラダ キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、ごまドレッシング 牛乳
	18	19	20	21
	ごはん 米 麻婆豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸 焼ききょうざ（1人2こ） キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、にら、（オイスターソース） もやしのナムル もやし、きゅうり、ハム、ごま 牛乳	スパグッティミートソース スパグッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉 コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロードレッシング 牛乳	コッペパン（パンズ） パン ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉 照り焼きハンバーグ 鶏肉、玉ねぎ、豚肉 コーンサラダ コーン、キャベツ、ハム 牛乳	ごはん 米 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐、わかめ、大根 肉野菜炒め 豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、（かつおエキス） ヨーグルト 牛乳
25	26	27	28	29
ごはん 米 かぼちゃ団子汁 かぼちゃ、じゃがいも、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ さんまの煮つけ さんま ごまみそ炒め 鶏肉、人参、こんにゃく、いんげん、うすら卵、ごま 牛乳	ごはん 米 すき焼き風煮 豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ 大根サラダ 大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ 牛乳	焼きそば 焼きそば、えび、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし 大根スープ 大根、きくらげ、コーン、長ねぎ、鶏肉、（小麦粉） 牛乳	たまごパン パン 根菜のカレースープ 大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉、小麦粉 さつまいもコロッケ さつまいも、じゃがいも、小麦粉、ごま、卵白、（乳） 大豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、ごま、卵不使用マヨネーズ 牛乳	五目ごはん 米、鶏肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ 白菜とえのきのみそ汁 白菜、人参、えのき 鶏肉のごま照り焼き 鶏肉、小麦粉、ごま、（乳） 牛乳

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。