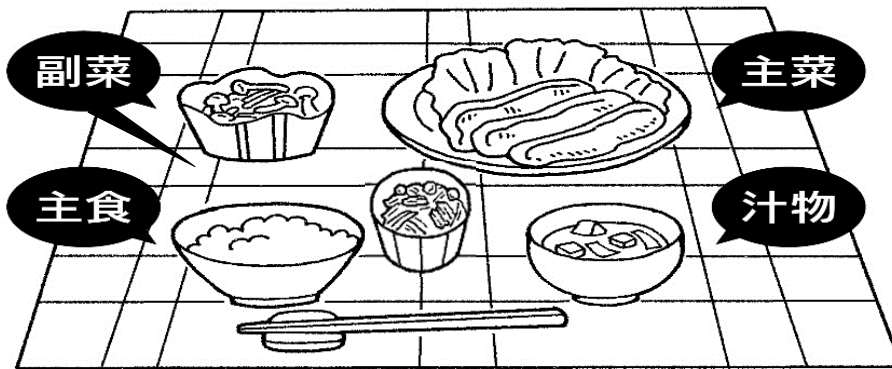


## 和食のよさについて

食べるということは、私たちが成長し、さまざまな活動をするなど、健康に過ごす上で欠かせないことです。和食の基本となる一汁三菜は、栄養のバランスがとれている「日本型食生活」です。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

### 和食の基本「一汁三菜」



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
《米・パン・めんなど》 炭水化物を多く含み、 体内でエネルギー源に なります。	《魚介・肉・卵など》 たんぱく質を多く含 み、骨や筋肉など体 をつくるもとになり ます。	《野菜・果物など》 ビタミンやミネラ ルを多く含み、体 の調子をととのえ ます。	水分補給のほか、 ミネラルなど足り ない栄養素を補い ます。

### ごはんが中心の



### 日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、ご飯を中心とした「日本型食生活」であることが理由のひとつといわれています。和食には季節の新鮮な食材が使われたり、栄養バランスがとりやすかったりするなど、優れた食事内容は国際的にも評価されています。和食のよさを知り受け継いでいきましょう。

# 11月 こんだてひょう

月	火 1	水 2	木 3	金 4
<b>主食</b> <small>(おもに体を動かすエネルギーのもとになる)</small>	<b>シーフードピラフ</b> 米、えび、ほたて、玉ねぎ、人参、いんげん	<b>豚肉うどん</b> うどん、豚肉、ごぼう、人参、舞茸	<b>文化の日</b>	<b>ごはん</b> 米
<b>主菜</b> <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>				<b>肉じゃが</b> 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、しらたき
<b>副菜</b> <small>(おもに体の調子をととのえるもとになる)</small>		<b>チーズはんぺんフライ</b> すりみ、チーズ、小麦粉		
<b>汁物</b> <small>(不足しがちな栄養素を補う)</small>	<b>白菜とベーコンのスープ</b> 白菜、人参、ベーコン、椎茸			<b>みそ汁</b> キャベツ、大根、油揚げ
<b>デザート・その他・飲み物</b> <small>(不足しがちな栄養素を補う)</small>	<b>りんご・牛乳</b>	<b>牛乳</b>		<b>牛乳</b>
7	8	9	10	11
<b>ごはん</b> 米	<b>麦入りごはんの中華丼</b> 米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、きくらげ、うずら卵	<b>チキンのトマトソーススパゲティ</b> スパゲティ、パセリ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参	<b>あずきパン</b> パン	<b>麦入りごはんのハヤシライス</b> 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム
<b>鮭の照り焼き</b> 鮭			<b>玉ねぎコロッケ</b> 玉ねぎ、ツナ、人参、パン粉	
<b>筑前煮</b> たけのこ、人参、いんげん、大根、椎茸、鶏肉、ちくわ、こんにゃく	<b>もやしのナムル</b> もやし、きゅうり、ハム、ごま	<b>フレンチサラダ</b> コーン、キャベツ、きゅうり、ハム		
<b>みそ汁</b> 生揚げ、玉ねぎ、人参			<b>根菜のカレースープ</b> 大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉	
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>ぶどうゼリー・牛乳</b> ぶどう果汁	<b>フルーツヨーグルト・牛乳</b> ヨーグルト、パイナップル、みかん、桃、りんご
14	15	16	17	18
<b>ごはん</b> 米	<b>ごはん</b> 米	<b>しょうゆラーメン</b> ラーメン、豚肉、白菜、もやし、人参、玉ねぎ	<b>コッペパン</b> パン	<b>きんぴらごはん</b> 米、豚肉、人参、ごぼう、しらたき、ごま
<b>五目たまごやき</b> 卵、人参、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草	<b>マーボー豆腐</b> 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸		<b>チキンのチーズ焼き</b> 鶏肉、パン粉、チーズ	<b>鮭フライ</b> 鮭、パン粉
<b>豚肉のしょうが炒め</b> 豚肉、ごぼう、人参、いんげん、しらたき	<b>春雨サラダ</b> 春雨、きゅうり、ハム、ごま	<b>かぼちゃコロッケ</b> かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉	<b>マカロニサラダ</b> マカロニ、人参、コーン、いんげん	
<b>みそ汁</b> 大根、人参、玉ねぎ、油揚げ			<b>ポークシチュー</b> 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参	<b>みそ汁</b> 豆腐、なめこ、わかめ
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>
21	22	23	24	25
<b>ごはん</b> 米	<b>麦入りごはんの三色そぼろ丼</b> 米、麦、鶏肉、豚肉、卵、いんげん	<b>勤労感謝の日</b>	<b>ブランパン(パンズ)</b> パン	<b>麦入りごはんのポークカレー</b> 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参
<b>さばのみそ煮</b> さば			<b>メンチカツ・パックソース</b> キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、豚肉	
<b>五目煮</b> 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆、いんげん			<b>大根サラダ</b> 大根、きゅうり、ツナ	
<b>いも団子汁</b> じゃがいも、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、椎茸	<b>みそ汁</b> キャベツ、人参、えのき		<b>ウインナーと野菜のスープ</b> 人参、玉ねぎ、コーン、枝豆、ウインナー	
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>		<b>スライスチーズ・牛乳</b>	<b>桃の生クリーム添え・牛乳</b> 桃、生クリーム
28	29	30	<b>★11月の平均値★</b>  <小学生> エネルギー 675kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.8g  <中学生・高校生> エネルギー 851kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.9g	
<b>ごはん</b> 米	<b>ごはん</b> 米	<b>五目うどん</b> うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、椎茸、こんにゃく、ちくわ		
<b>あんかけ豆腐ハンバーグ</b> 豆腐、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉	<b>オイスターソース炒め</b> 豚肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、うずら卵	<b>コーンフライ</b> コーン、小麦粉		
<b>豚肉とひじきの煮物</b> 豚肉、ひじき、さつま揚げ、人参				
<b>みそ汁</b> 茗わかめ、白菜、人参	<b>ワンタンスープ</b> ワンタン、豚肉、コーン、椎茸			
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>		

※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。