

予定献立表

千葉県立佐原高等学校 定時制の課程
*牛乳は毎日つきます

| 日 | 曜 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | デザート | エネルギー | タンパク質 | 脂肪 | 塩分 | |
|----|---|-----------------|------------------|-------------------------------|---------------|----------|--------|-------|------|------|-----|
| | | | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | |
| 1 | 水 | ごはん | いかのから揚げマリネ | じゃがいもと豚肉の塩煮 | 白菜としめじのみそ汁 | りんご | 811 | 30.6 | 20.5 | 3.9 | |
| 2 | 木 | そばろ丼 | | キャベツときゅうりの昆布和え | 里芋のみそ汁 | | 863 | 36.3 | 25.6 | 4.4 | |
| 6 | 月 | ごはん | 鶏の甘辛だれ | ・白菜のツナ和え ・里芋のそばろ煮 | もやしのみそ汁 | | 892 | 41.6 | 30.9 | 4.3 | |
| 7 | 火 | 焼肉丼 | | 春雨サラダ | 五目スープ | マンゴープリン | 884 | 34.8 | 25.6 | 3.4 | |
| 8 | 水 | ごはん | 豚肉の生姜焼き | ・キャベツの梅おかか和え ・れんこんのきんぴら | 豆腐と小松菜のみそ汁 | | 893 | 36.3 | 30.5 | 4.3 | |
| 9 | 木 | ごはん | さんまの中華ソース | 炒めナムル | キャベツのねぎごまスープ | オレンジ | 899 | 33.0 | 37.8 | 3.3 | |
| 10 | 金 | チキンカレー | | かにかまサラダ | | フルーツゼリー | 874 | 30.3 | 24.9 | 4.0 | |
| 13 | 月 | ごはん | 肉豆腐 | ・青菜ののり和え ・大学かぼちゃ | キャベツのみそ汁 | | 893 | 33.5 | 31.9 | 4.3 | |
| 14 | 火 | 炒飯 | | ★白菜のクリーム煮 | ほたての春雨スープ | | 895 | 38.8 | 28.8 | 3.9 | |
| 15 | 水 | ごはん | ★いわしのかば焼き | 野菜とひじきのごま酢和え | さつまいも入り豚汁 | 柿 | 842 | 38.8 | 22.3 | 3.4 | |
| 16 | 木 | きのこの和風スパゲティ | | ブロッコリーとゆで卵のサラダ | キャベツとベーコンのスープ | ヨーグルト | 863 | 34.6 | 31.5 | 3.8 | |
| 17 | 金 | 豚キムチ丼 | | 焼きビーフン | わかめスープ | | 838 | 35.0 | 22.6 | 4.1 | |
| 20 | 月 | ★鶏ごぼうごはん | たららの磯辺揚げ | 小松菜ともやしの辛子和え | なめこのみそ汁 | りんご | 830 | 40.0 | 25.6 | 4.6 | |
| 21 | 火 | ごはん | ハンバーグ | ほうれん草のソテー | 野菜スープ | グレープフルーツ | 894 | 34.8 | 31.2 | 3.4 | |
| 22 | 水 | ごまみそ担々麺 | | ブロッコリーのじゃこ和え | | フルーツ白玉 | 899 | 39.3 | 34.3 | 3.9* | |
| 24 | 金 | 牛丼 | | 和風サラダ | さつまいものみそ汁 | | 896 | 34.4 | 25.7 | 4.5 | |
| 27 | 月 | ごはん | ユーリンチー | なすのみそ炒め | チンゲンサイときこのスープ | パイナップル | 896 | 34.9 | 28.7 | 4.0 | |
| 28 | 火 | けんちんうどん | | ・さつまいもの天ぷら ・もやしとかにかまのポン酢和え | | 豆乳プリン | 891 | 36.6 | 22.9 | 3.8* | |
| 29 | 水 | ごはん | 鮭ときこのホイル焼き | ★小松菜とひじきの炒め煮 | にらと玉ねぎのみそ汁 | りんご | 863 | 40.1 | 28.8 | 4.0 | |
| 30 | 木 | ジャンバラヤ | | ほうれん草のサラダ | クラムチャウダー | | 896 | 30.4 | 28.2 | 4.1 | |
| | | | | | | | 平均値 | 876 | 35.7 | 27.9 | 4.0 |
| | | | | | | | 基準値 | 820 | 30.0 | 25.1 | 3.0 |

* 22日(水)、28日(火)の塩分は、麺類の汁を残した場合の値
* ★印は新メニューです

★15日(水)は、「千産千消デー」の献立です！(千葉県産の食材を多く使用しています)

千葉県産の食材を豊富に取り入れた献立になっています。「地産地消」については、給食だよりをご覧ください。主菜に使われているいわしは、陸にあげるとすぐ弱ってしまう魚であることから漢字で「鰯」と書きます。千葉県でとれる代表的な魚の一つです。カルシウム、ビタミンD、DHA、EPAなどの栄養素が豊富です。
*カルシウム…歯や骨を強くし、骨粗しょう症を予防します *ビタミンD…カルシウムの吸収を助けます
*DHA…脳細胞を活性化させます *EPA…血中コレステロールを低下させます



給食だより

★今月は「地産地消月間」です！

地産地消とは「地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費しよう」という考え方のことをいいます。千葉県では「千産千消」とアレンジして千葉の豊富な農林水産物を紹介し、身近な地元の食材を食卓にのせることを推進しています。11月は千葉の旬の食材が最も豊富な時期であるため、「ちばを食べよう！ちばの食育月間～千産千消月間～」と定め、PR(広報活動)が行われています。あたたかい気候と豊かな大地に恵まれた千葉県は、全国有数の農林水産物の県で、生産量・漁獲量が全国上位にあがる農林水産物が数多くあります。最新のデータ(平成26年のもの)では、「**農産物産出額 全国4位、漁業養殖業生産量(海面) 全国9位**」です。

地産地消の良いところ

- 旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることができる(新鮮な方が、栄養価も高い！)
- 身近な場所のでとれるため、安心感・親近感がある
- 輸送費がかからないため、安い
- 輸送にかかるエネルギーを削減できる
- 地域経済の活性化につながる
- 地域の伝統的食文化を受け継ぐことができる



千葉県 農産物・水産物・畜産物 全国ランキング(平成26年)

全国第1位

農産物：梨、えだまめ、かぶ、さやいんげん、春菊、菜花、パセリ、落花生
水産物：すずき類、かたくちいわし

全国第2位

農産物：さつまいも、ねぎ、ほうれん草、大根、にんじん、すいか、とうもろこし、ししとう、そら豆、びわ
水産物：あわび類、このしろ、伊勢えび
畜産物：鶏卵

全国第3位

農産物：キャベツ、里芋、やまのいも、しょうが、みつば
水産物：ぶり類、あさり類
畜産物：豚

千葉県沖は、北からの親潮と南からの黒潮の2つの海流が交わっており、漁業が盛んです。
私たちが住んでいる地域の農林水産物も千葉県の農林水産業を支えています！



★よく噛んで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、食べた後にはしっかり歯をみがくこと、そして好き嫌いせずにいろいろな食べ物をまんべんなく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりた栄養素です。

歯や骨をつくるカルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食べ物



★給食の前には 手洗いを忘れずに！

手を洗わずに給食を食べている人はいませんか？「汚れていないから」…手には目に見えない細菌やウイルスがついています。「はしを使うから大丈夫」…汚れた手で茶碗を持ち、その部分に口をつけてご飯を食べれば、はしを使っていても手の汚れが口から入ってしまうことになります。これからの季節、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しはじめますが、手洗いはその予防にもなります。給食では、汁物や果物を盛りつけるときに、みんなで同じお玉やトングを使います。1人が手を洗っていないとその後使用するすべての人たちに迷惑をかけてしまうかもしれません。必ず手を洗うようにしてください。



◎手洗いのポイント

①手を水でぬらし、石けんをよく泡立てて洗う



②泡を水で洗い流し、ペーパータオルで水気をふきとる



③アルコールをよくなじませる



※石けんを泡立てることでウイルスを手からはがし、水で洗い流すことがポイントです！