

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11/1 金	5 火	🍞 立 案 献 立 ~ 三 中 ~ 麦ごはん	🥛	🍷 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 ミニ梨ゼリー	塩ざけ 細切白かまぼこ 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 かぼちゃ	もやし 玉ねぎ 県産梨ゼリー	麦ごはん 砂糖 ごま	782 Kcal 36.7g 20.6g 2.7g			
5 火	6 水	麦ごはん	🥛	チーズタッカルビ ソフトチーズ 海藻サラダ アーモンド小魚	鶏肉 油揚げ ソフトチキン かに風味かまぼこ	牛乳 ソフトチーズ 海藻ミックス	人参 なら ゆが湯 げんげ 青じそエキス (ドレッシング) 玉ねぎ 大根	生姜 にんにく ぶなしめじ キャベツ 玉ねぎ 大根	麦ごはん 砂糖 イモもちボール	米油 アーモンド小魚	807 Kcal 35.9g 20.2g 2.4g		
6 水	7 木	🍞 旬 の 味 覚 献 立 ~ り ん ご ~ コーン ごはん	🥛	肉パオズ 参鶏湯風スープ りんご 1/4個	ウインナー ツナ油漬け ツナ水煮 鶏肉 肉パオズ	牛乳	人参	とうもろこし 枝豆 白菜 大根 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ 生姜 りんご	白ごはん 押麦 ごま油 ごま	780 Kcal 37.1g 16.9g 2.7g			
7 木	8 金	🍞 コッペパン	🥛	県産梨ジャム 県産トマトと豚肉の煮物 福島産玉子のオムレツ 彩り野菜のアーモンド和え	豚肉 大豆 プレーンオムレツ	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ブロッコリー パプリカ	県産梨ジャム 玉ねぎ にんにく マッシュルーム もやし	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油 アーモンド 米油	868 Kcal 39.2g 30.3g 2.6g		
8 金	11 月	🍞 ☆ い い 歯 の 日 献 立 ☆ 麦ごはん	🥛	いわしの蒲焼き れんごんのカミカミサラダ 白菜の味噌汁	いわし開き ソフトチキン かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 にら	枝豆 れんごん ごぼう 白菜	麦ごはん 砂糖 さといも	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ	842 Kcal 32.2g 27.9g 2.6g		
11 月	12 火	🍷 朝 食 モ デ ル 献 立 🍷 あさか舞 ごはん	🥛	納豆 ひきな炒り 辛味豆腐汁 レモンヨーグルト	納豆 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 レモンヨーグルト	人参 さやいんげん ほうれん草	大根 長ねぎ もやし えのきたけ とうもろこし	白ごはん こんにやく 砂糖	米油 ごま油	842 Kcal 40.2g 21.8g 2.4g		
12 火	13 水	🍞 場 産 米粉 パン	🥛	県産つくねのアップルソースかけ さつまいものサラダ トマトスープ	県産鶏つくね 豚肉 バラバーコン	牛乳 カットチーズ	かぼちゃ 人参 トマト ブロッコリー	オニオンソーサー りんごソース 生姜 にんにく レモン果汁 枝豆 玉ねぎ 大根	米粉パン 砂糖 さつまいも マカロニ	卵なしマヨネーズ 米油 レモンクリームドレッシング	849 Kcal 39.9g 25.8g 3.4g		
13 水	14 木	🍷 物 活 県産地物と野菜 のカレーライス	🥛	県産スモークチキンのサラダ お米のタルト	豚肉 県産大豆 スモークチキン	牛乳	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ オニオンソーサー にんにく 生姜 キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 お米のタルト	米油 カレールー イタリアンドレッシング	907 Kcal 30.3g 27.7g 2.8g		
14 木	15 金	🍷 用 献 五日あかけ ラーメン	🥛	ポーク焼売 もやしのナムル	豚肉 いか ポークシューマイ ツナ油漬け	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく たけのこ 黒きくらげ 白菜 長ねぎ もやし	中華めん でん粉 砂糖	ごま油 韓国ナムドルドレッシング ごま	861 Kcal 40.2g 21.2g 3.1g		
15 金	18 月	🍷 立 ☆ 食 品 ロ ス 削 減 デ ー ☆ 焼肉丼	🥛	ブロッコリーのおかか和え 川俣しゃも入り春雨スープ	豚肉 おかか 川俣しゃもボール うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし もやし	麦ごはん 砂糖 でん粉 緑豆春雨	米油 ごま油	793 Kcal 31.7g 23.8g 3.1g		
18 月	19 火	🍷 物 語 献 立 「 盆 土 産 」 🍷 麦ごはん	🥛	えびフライ パックソース ごぼうサラダ 青森せんべい汁	えびフライ ソフトチキン 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ きゅうり 大根 長ねぎ 白菜 生姜	麦ごはん 砂糖 かやきせんべい こんにやく	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ ごま風味ドレッシング ごま	863 Kcal 38.0g 23.4g 2.9g		
19 火	20 水	🍞 食 潘 ブルーベリージャム コールスローサラダ かぼちゃのシチュー 牛乳プリン	🥛	ローズハム ミートボール 鶏肉	ローズハム ミートボール 鶏肉	牛乳 粉チーズ 牛乳プリン	人参 パセリ かぼちゃ	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム	食パン ブルーベリージャム 砂糖 パセリ ベシャメルソース	卵不使用フレンチドレッシング 米油	815 Kcal 30.9g 26.0g 2.9g		
20 水	21 木	🍞 立 案 献 立 ~ 緑 ケ 丘 中 ~ あさか舞 ごはん	🥛	チーズハンバーグ ツナ和え ポトフ みかんゼリー	チーズハンバーグ ツナ油漬け 鶏肉	牛乳	トマト 小松菜 人参 ほうれん草	もやし えのきたけ 大根 玉ねぎ みかんゼリー	白ごはん 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	837 Kcal 31.2g 25.2g 2.4g		
21 木	22 金	麦ごはん	🥛	和風肉団子 ブロッコリーサラダ すき焼き煮	野菜肉だんご かに風味かまぼこ ソフトチキン 豚肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	白菜 長ねぎ	麦ごはん こんにやく 油麩 砂糖	和風ドレッシング 米油	830 Kcal 37.0g 24.4g 3.0g		
22 金	25 月	🍷 和 食 の 日 献 立 🍷 あさか舞 ごはん	🥛	鶏肉のゆずみそ焼き 梅昆布和え 秋のきのこ汁	鶏肉のゆず味噌焼き ツナ水煮 ツナ油漬け 豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	人参 薬大根	きゅうり もやし 枝豆 梅 玉ねぎ ぶなしめじ まいたけ 干しいたけ	白ごはん 砂糖 さといも こんにやく	ごま油	817 Kcal 32.9g 22.1g 2.8g		
25 月	26 火	🍷 地 産 地 消 献 立 🍷 あさか舞 ごはん	🥛	さばの味噌煮 蒸し鶏とわかめのサラダ すまし汁 県産りんごゼリー	スモークチキン 鶏肉 うずら卵 豆腐 さばの味噌煮	牛乳 わかめ	パプリカ 小松菜 人参 ほうれん草	とうもろこし 大根 長ねぎ 県産りんごゼリー	白ごはん 砂糖	ごま風味ドレッシング	852 Kcal 35.9g 30.5g 2.4g		
26 火	27 水	🍞 立 案 献 立 ~ 四 中 ~ パンキン パン	🥛	ミルクコーヒー ポロニアステーク イタリアンサラダ 白菜のクリーム煮	ポロニアステーク 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 パプリカ	もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ グリーンピース	パンキンパン ミルクコーヒー 砂糖 マカロニ ベシャメルソース	イタリアンドレッシング	863 Kcal 40.5g 27.1g 3.3g		
27 水	28 木	🍞 立 案 献 立 ~ 三 中 ~ ひじき ごはん	🥛	鮭の和風ソースがけ げんちゃん汁 国産栗ムース	鶏肉 いらい玉子 鮭切身 豆腐	ひじき 牛乳	人参	干しいたけ 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 さといも こんにやく 国産栗ムース	米油 大豆白絞油	822 Kcal 40.7g 21.1g 2.9g		
28 木	29 金	🍷 立 案 献 立 ~ 行 健 中 ~ きつね うどん	🥛	鶏そぼろの玉子焼き キャベツの青じそ風味あえ	鶏肉 油揚げ 白かまぼこ 鶏そぼろと大豆の玉子焼き	牛乳	人参 青じそはの葉 青じそエキス (ドレッシング)	白菜 ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし	ソフトめん 砂糖		820 Kcal 34.0g 25.7g 2.7g		
29 金	11/1 金	🍞 立 案 献 立 ~ 行 健 中 ~ 麦ごはん	🥛	クロquette ちくわと小松菜のツナサラダ なめこの味噌汁 ぶどうゼリー	焼きちくわ ツナ水煮 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	トマト 人参 小松菜	レモン果汁 とうもろこし なめこ もやし 大根 長ねぎ ぶどうゼリー	麦ごはん クロquette 砂糖 でん粉	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ えごまペースト ごま	855 Kcal 28.1g 25.7g 3.1g		
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				835	35.6	24.3	455	4.9	376	0.88	0.77	47	2.8

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※すべての野菜は加熱調理をしています。

HAPPY



旬の食材
「りんご」



LUNCH

11月の食育の目標

早寝早起きをして
朝ごはんを食べよう



第2回 朝食摂取調査が行われます

11月中に、「朝食について見直そう週間」が実施されます。併せて、2回目の朝食摂取調査も行われますので、この機会に朝食の効果や内容を見直してみましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。私たちが住む郡山市では、「あさか舞」というブランド米が生産されており、郡山市の優れた大地、水、気候によって炊き立てはもちろん、冷めても風味豊かでうま味が強いのが特徴です。学校給食でもあさか舞が提供されています。よく味わって食べてくださいね。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、**ミルクQueen、ゆめぴりか**（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りです。『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？

11月は地場産物活用週間を実施♪
あさか舞と一緒に
県産食材を味わおう！

