

11がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和5年11月 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ だいずとさつまいものあまがらめ わかめスープ	ぶたにく だいず もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく もやし	ごめ さとう かたくりこ さつまいも かたくりこ さとう	なたねあぶら	628.0 23.6 19.0	88.6 1.9
2	木	れんこんいりそぼろどん ぎゅうにゅう きぼだいこんのいりに またいたけいりみそしる	とりにく さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ しょうが きりぼしだいこん またいたけ たまねぎ	ごめ むぎ さとう さとう ふ		616.0 30.1 18.4	80.1 2.6
6	月	ごはん ぎゅうにゅう けんさんかぼちゃコロケ マカロニのケチャップいため とりにくとやさいのおしむぎスープ	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし	ごめ こむぎこ パンこ マカロニ おしむぎ	なたねあぶら オリーブ油	611.0 19.9 18.8	87.5 2.4
7	火	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう キャベツとほうれんそうのソテー なたしょうづけ	ぶたにく やきどうふ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう しそ	はくさい たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	ごめ ふ さとう		556.0 22.9 14.7	80.5 2.3
8	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ジャーマンポテト けんちんじる	いわし ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ レモン たまねぎ だいこん	ごめ さとう でんぷん じゃがいも さといも		569.0 23.5 15.1	80.7 2.7
9	木	おやこどん ぎゅうにゅう やさいのごまいため みそしる	とりにく たまご さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ さとう	ごまあぶら	588.0 24.2 17.1	81.3 2.6
10	金	あつあげとねぎのカレー ぎゅうにゅう やさいソテー きなこクリームだいふく	ぶたにく あつあげ きなこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	ごめ じゃがいも もちこ さとう ころみつ		744.0 22.3 23.8	107.7 3.2
13	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうきのソース はくさいとさつまあげのもの すましじる	とりにく ぶたにく さつまあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん	たまねぎ えのき いたけ しょうが はくさい たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ ふ		578.0 22.7 24.0	80.0 3.3
14	火	ごはん ぎゅうにゅう さといもとだいこんのそぼろに もやしのカレーソテー みそしる	とりにく こおりどうふ ベーコン もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	ごめ さといも さとう		591.0 24.2 18.4	78.5 2.3
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブロッコリーソテー コーンスープ	だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ コーン	ごめ さとう じゃがいも オリーブ油		649.0 26.3 16.6	96.7 2.5
16	木	のざわなチャーハン ぎゅうにゅう さんぞくやき レタススープ あおりんごゼリー	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん	たまねぎ コーン にんにく しょうが レタス もやし あおりんご	ごめ こめこ はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	747.0 26.9 27.4	84.4 3.4
17	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーそぼろに にんじんとツナのソテー ワンタンスープ	あつあげ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	コーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごめ さとう ワンタン		560.0 24.0 15.0	80.0 2.6
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさつぱりに キャベツとこまつなのいためもの みそしる	とりにく こうやどうふ もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にんじん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ	ごめ さとう じゃがいも		587.0 24.9 18.5	77.3 2.4
21	火	たれカツどん ぎゅうにゅう ポイルキャベツ のっぺいじる	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん しいたけ	ごめ さとう さといも	なたねあぶら	621.0 26.6 21.8	75.7 2.0
22	水	こだいまいごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こまつなとえのきのびたし ぐだくさんすましじる	さば うすあげ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが えのき しいたけ はくさい	ごめ くらまい さとう		695.0 28.9 27.4	79.1 1.9
24	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい こめこのあげぎょうざ はるさめソテー	ぶたにく うずらたまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ にんじん	たけのこ はくさい しいたけ キャベツ しょうが にんにく キャベツ	ごめ かたくりこ かたくりこ さとう こめこ はるさめ	なたねあぶら	682.0 26.4 23.9	86.9 2.5
27	月	フオカツチャ ぎゅうにゅう クリームシチュー やさいソテー ごもくオムレツ 1しよくケチャップ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	ごめ こむぎこ じゃがいも		542.0 28.7 18.3	65.3 2.7
28	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのおかかいため かきたまじる	ぶたにく かつおぶし たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも さとう かたくりこ		534.0 21.2 12.9	80.2 1.9
29	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのやさいあんかけ ひじきのごもくに みそしる	シイラ だいず うすあげ さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ビーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	632.0 26.4 19.4	82.8 2.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしとニラのいためもの こめこのしゅうまい	ぶたにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ なら にんじん	たまねぎ だいこん もやし たまねぎ キャベツ しょうが	ごめ かたくりこ こめこ かたくりこ さとう		606.0 22.7 19.5	84.5 2.3

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。ご了承ください。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

給食だより



令和5年11月
若狭町給食センター

木の葉が色づき、秋も深まりました。朝晩の冷え込みなど、これからは1日の気温の変化が大きくなってきます。衣類を着たり脱いだりして、こまめに体温調節をしましょう。また、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

11月8日はいい歯の日



よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



かむ回数を増やすポイント



☆食材を大きく切る

☆飲み物や汁物などの水分で流し込まない

☆かみごたえのある食べ物を食べる

Q. どうしてだらだら食べはよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



若狭町産のお米を食べよう！

11月、12月は若狭町産「いちほまれ」を提供します。いちほまれは、福井県が6年の歳月をかけて開発した新しいブランド米です。また、いちほまれのことを広く知ってもらうために、JA、町、県の協力により提供されています。いちほまれは、絹のような白さとツヤ、粒感と粘りのバランスのとれた食感が特徴です。ごはんは栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいです。地元で作られたお米をおいしくいただきます。



以下のQRコードからYouTubeにていちほまれ紹介動画を視聴いただけます。(限定公開)

① いちほまれの開発経緯 約4分

② 美味しいごはんができるまで 約8分

