

11月 給食献立予定表

令和6年

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	麦ご飯	○		米,麦		706 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,八丁味噌,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,しいたけ,にんじん,根深ねぎ	31.2 g
	中華風卵スープ		かまぼこ,卵	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,根深ねぎ,ほうれんそう	
3 日	文化の日					
4 月	振替休日					
5 火	カレービーンズドッグ	○	鶏肉,大豆,シュレッドチーズ	背割りコッペパン,サラダ油,パン粉	たまねぎ,にんじん,切干しだいこん	625 kcal
	冬野菜のポトフ		ウィンナー		たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,れんこん,カリフラワー,ブロッコリー	28.3 g
	胡瓜とキャベツのサラダ			上白糖,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	
6 水	ごはん	○		米		632 kcal
	さばの塩焼き かぼす		さば		かぼす	30.0 g
	切干し大根の炒め煮			サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,小松菜	
	いものこ汁		出し昆布,かつお節,鶏肉	さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん	
7 木	コッペパン	○		コッペパン		673 kcal
	白菜と肉団子のクリーム煮		肉だんご,スキムミルク,牛乳	サラダ油	たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,ブロッコリー	25.9 g
	ペンネソテー		ベーコン,大豆	ペンネッテ,サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	
★11月10日「豊かな海づくり大会」が大分県であります。8日は、大分県で養殖されたぶりを使った料理を提供します。						
8 金	ごはん	○		米		766 kcal
	ぶりカツ かぼすサウザンソース		ブリ切身,卵	小麦粉,パン粉,マヨネーズ,上白糖	かぼす果汁,たまねぎ,きゅうり	30.3 g
	スイートポテトサラダ			さつまいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,たまねぎ	
	豚汁		いりこ,豚肉,油揚げ,味噌	さといも	にんじん,だいこん,しいたけ,ごぼう,はくさい,根深ねぎ	
11 月	ごはん	○		米		646 kcal
	赤魚のレモン漬		赤魚	油,上白糖	レモン	26.7 g
	茎わかめ炒め		茎わかめ	サラダ油,こんにゃく,三温糖,ごま油,ごま	にんじん	
	豆乳入り味噌汁		かつお節,木綿豆腐,油揚げ,豆乳,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,小松菜	
12 火	コッペパン	○		コッペパン		669 kcal
	豚わかめうどん		出し昆布,かつお節,豚肉,かまぼこ,わかめ	うどん	たまねぎ,しいたけ,にんじん,根深ねぎ	29.1 g
	かきあげ			プレックス粉,油	ごぼう,にんじん,たまねぎ,しゅんぎく	
	人参と豆苗のナムル			ごま油,すりごま白,いりごま白,上白糖	トウモロコシ,もやし,にんじん	
13 水	ソイ丼	○	ベーコン,豚ひき肉,大豆	米,サラダ油	しゅんぎく	680 kcal
	大根なます			上白糖,いりごま白	だいこん,にんじん,きゅうり	27.9 g
	キャベツの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		にんじん,えのきたけ,キャベツ,根深ねぎ	
14 木	手作りごぼうバーガー	○	豚肉,チーズ	まるコッペパン,サラダ油,三温糖,いりごま白,マヨネーズ	ごぼう,にんじん	708 kcal
	干しいたけのミネストローネ		ベーコン,ウィンナー,粉チーズ	オリーブオイル,じゃがいも	しいたけ,たまねぎ,にんじん,キャベツ	28.1 g
	ヨーグルト和え		プレーンヨーグルト,スキムミルク		黄桃,みかん,パイナップル	
15 金	ごはん	○		米		654 kcal
	白身魚の味噌焼き		シイラ,味噌,味噌	三温糖		30.7 g
	お野菜の酢和え		ひじき	三温糖	だいこん,にんじん,キャベツ	
	かぼちゃの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,かぼちゃ,根深ねぎ,ごぼう	

18 月	さつまいもごはん	○		米,さつまいも		660 kcal
	さんまのかぼすレモン煮		さんまのかぼすレモン煮			24.8 g
	小松菜ともやしの辛子あ和え		ちくわ	上白糖	小松菜,だいずもやし,キャベツ, にんじん	
	すまし汁		出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,わかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	
19 火	コッペパン	○		コッペパン		663 kcal
	手作りりんごジャム			グラニュー糖	りんご,レモン	26.0 g
	鶏肉とブロッコリーの 米粉シチュー		鶏肉,スキムミルク,牛乳	サラダ油,じゃがいも,米粉, バター	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ブロッコリー	
	コールスローサラダ		ロースハム		キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	
★20日は、まるごと大分県メニューの日です。おおいの食材を使い、おおいの郷土料理を食べます。						
20 水	麦ご飯	○		米,麦		742 kcal
	鶏天		鶏若鶏肉むね	小麦粉,なたね油		35.5 g
	にらともやしのかぼす和え			上白糖,ごま油	にら,だいずもやし,にんじん, かぼす	
	だんご汁		いりこ,鶏肉,油揚げ,味噌	やせうま,さといも	にんじん,だいこん,しいたけ, ごぼう,はくさい,根深ねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
21 木	小松菜とさつま芋のむしパン	○	卵,牛乳	三温糖,サラダ油,小麦粉, さつまいも	こまつな	656 kcal
	しいたけ入りミートスパゲッティ		豚ひき肉,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油, 三温糖	しいたけ,にんじん,たまねぎ, しょうが,トマト	26.9 g
	じゃが玉スープ		ベーコン,卵	じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	
毎年11月24日は、「和食の日」です。22日は、和食の味の基本である「だし」を味わうメニューにしました。						
22 金	ごはん	○		米		657 kcal
	鮭のもみじ焼き		鮭	エッグケアマヨネーズ	にんじん	37.4 g
	切り干しとほうれん草の おかか和え		かつお節	三温糖	切干しだいこん,ほうれんそう, にんじん	
	だしのきいた根菜の味噌汁		出し昆布,かつお節, 油揚げ,味噌	さといも	にんじん,だいこん,ごぼう, れんこん,はくさい	
23 土	勤労感謝の日					
25 月	ごはん	○		米		646 kcal
	厚揚げのそぼろ煮		鶏もも挽肉,厚揚げ	サラダ油,三温糖,でん粉	たまねぎ,しょうが,グリーンピース	27.9 g
	バンサンスー		卵	春雨,三温糖,ごま油, いりごま白,すりごま白	きゅうり,にんじん	
	たら汁		すけとうだら,味噌		しょうが,にんじん,えのきたけ, だいこん,はくさい,根深ねぎ	
26 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,三温糖		697 kcal
	肉団子のスープ		肉だんご	ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ, はくさい	25.0 g
	切干しナポリタン		ロースハム	バター	切干しだいこん,たまねぎ, 青ピーマン	
27 水	ごはん	○		米		677 kcal
	シイラの幽庵焼き		シイラ切身	三温糖	かぼす果汁	35.0 g
	スタミナねぎ味噌		豚ひき肉,味噌,ひきわり納豆	サラダ油,三温糖	ねぎ	
	寄せ鍋汁		出し昆布,鶏肉,木綿豆腐	春雨	にんじん,しいたけ,えのきたけ, はくさい,根深ねぎ,しゅんぎく	
28 木	米粉パン	○		米粉パン		731 kcal
	ささみチーズフライ		ささみチーズフライ	油		38.1 g
	コーンスープ		鶏肉,牛乳,クリーム	サラダ油,バター	たまねぎ,マッシュルーム,コーン, クリームコーン,にんじん,えだまめ	
	花野菜サラダ				カリフラワー,ブロッコリー, にんじん,きゅうり	
29 金	カレーライス	○	豚肉,粉チーズ,スキムミルク	米,サラダ油,じゃがいも, コクとうまみのまるやかカレー	たまねぎ,しょうが,にんじん, グリーンピース	735 kcal
	福神和え				だいこん,にんじん,きゅうり, キャベツ,福神漬	24.8 g
	手作りフルーツゼリー			クールゼリーの素	みかん,パイン,黄桃	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立は毎月発行しますので、朝夕の食事と重ならないようにご活用ください。

11月給食たより

大分大学教育学部附属特別支援学校

朝夕の冷え込みを感じるようになってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰って来た時、食事の前には、必ず手洗いとうがいをしましょう。また風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかりと睡眠をとることが大事です。

11月は「いい歯の日」「勤労感謝の日」「和食の日」などがあります。よくかんで食べる食材の、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、きのこ、麦ごはん、豆類などを積極的に献立に入れました。和食の日には、しっかりとだしを味わってもらえる献立にしました。この機会に食に関するいろいろなことについて考えてみましょう。

よくかんで食べていますか？

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたものをしっかりと歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍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を意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」

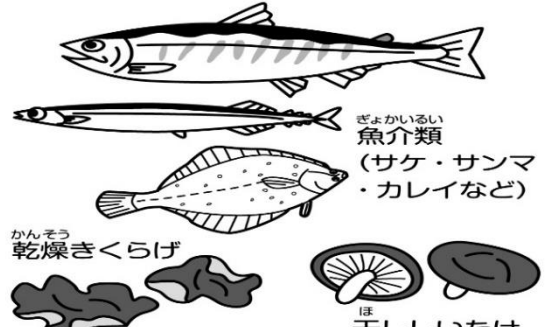
歯や骨をつくる

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



日本人の伝統的な食文化

「和食」を見直そう！

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

「和食」の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり

