

Main table containing 30 days of school lunch menus (献立表) with columns for date, day of the week, and food items with their respective energy and nutrient values.

文化の日



勤労感謝の日 (Labor Thanksgiving Day) section featuring '栄養三色' (Nutritional Three Colors) and a list of recommended foods like red, yellow, and green items.

生産者の紹介コーナー (Producer Introduction Corner)



仲川 義久さん 仲川 克彦さん (三宅中) 太陽の光をたくさんあびて育てた松菜・しろ菜をたくさん食べて、力をつけてください!

11月の野菜 (November Vegetables) section listing specific vegetables and their harvest dates: あおねぎ (20th), キャベツ (19th, 30th), おおさかしらな (24th), and 11月の野菜 (11th).

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 除去食は...の食品を除いてつくります。 の野菜は松原市産です。

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
平成 27 年 11 月 1 日

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、食べすぎは体調をくずすこともあります。「しっかりよくかんで食べる」「食べる時間を決める」など、規則正しい食生活をこころがけて元気にすごしましょう。

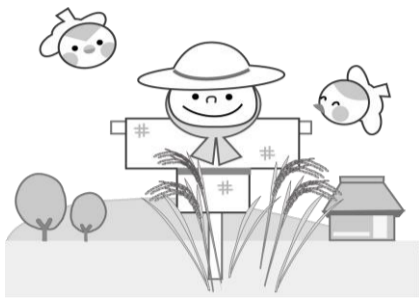
## 感謝して食べよう

食事には、食べ物を育てたりする人たちや、食べ物を運ぶ人、調理する人など、たくさんの人がかかわっています。



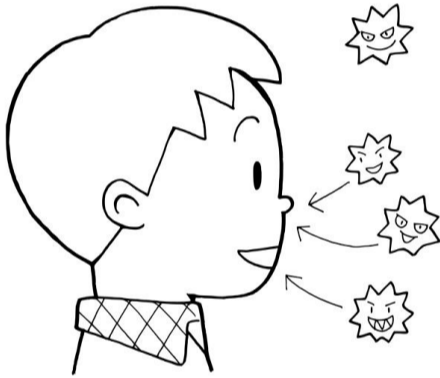
### 11月23日は「勤労感謝の日」です。

この日はもともと「新嘗祭」といって、お米の収穫をお祝いする日でしたが、今は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味になっています。おうちの人や、食べ物を育ててくれた農家の人、ご飯をつくってくれた人、食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちを持っていただきましょう。



勤労感謝の日

## 風邪をひかないようにしましょう



風邪の多くはウイルスが原因です。

風邪をひかないためには、ウイルスを体内に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切です。日頃から栄養をしっかりとって、風邪から体を守りましょう！



※ 風邪予防の食べ物・・・ みかん だいこん ほうれんそう キウイ かぼちゃ など  
(ビタミンは皮ふや鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます)

## 11月8日は「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？

80さいになっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。歯みがきも大切ですが、好き嫌いなく食べることや、よくかんで食べることも強い歯や歯ぐきにするために必要です。

学校給食  
こんだて  
コーナー

2日  
(月)

## 肉団子のみぞれ汁

【材料(4人分)】

- 肉団子 20個
- 人参 1/2本
- 白菜 5枚
- 大根 1/4本
- しめじ 1/2袋
- だし汁 2~3カップ
- 塩 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 日本酒 小さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- でん粉 大さじ1

【作り方】

- 人参はいちょう切り、大根はすりおろしておく。しめじはいしづきを切り落とし、房わけをしておく。
- 鍋にだし汁を入れ、人参を入れ加熱する。
- 肉団子としめじと大根おろしを入れ、全体に火が通れば★で味つけする。
- でん粉を同量の水で溶き、③へ入れ全体に火を入れる。



みぞれ汁は、すりおろした大根を入れ、みぞれ雪にみたてた汁です。大根にはアミラーゼといって、消化を助ける酵素が含まれています。また、大根は根だけではなく皮や葉にもビタミンCがたっぷりふくまれているので、風邪予防にもいいですね！



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
小学生 学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
小学生 平均値 ※2	625	24.8	28.9	2.64	314	2.6	249	0.34	0.52	25	3.6

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%