

11月給食だより

令和6年10月31日
音更町立木野東小学校

外食・中食を上手に活用しよう

調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

◆ 外食と中食の違いについて ◆

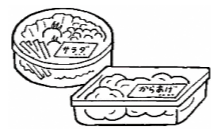
【外食】

食堂やレストラン等へ出かけて食事をする事。



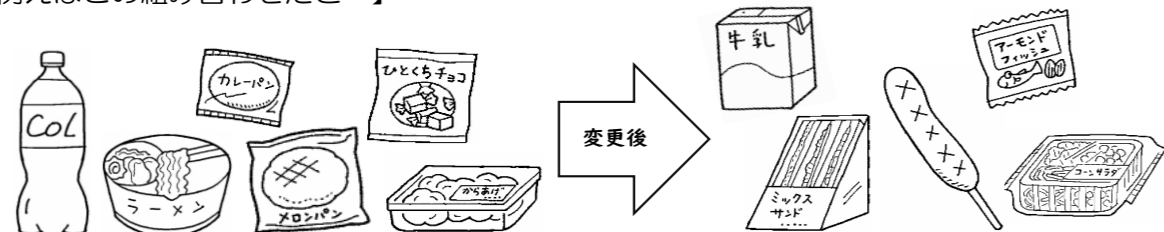
【中食】

惣菜や弁当等の買った料理を自宅で食べる事。



◆ 中食を選んでみよう ◆

【例えばこの組み合わせだと…】



エネルギー量が高く、栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を取り入れましょう。

栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

【選ぶときのポイント】

- ・エネルギーが多すぎないか
- ・脂質が多すぎないか
- ・主食、主菜、副菜がそろっているか

◆ 食品を選ぶ力をつけよう ◆

最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

【主食】	【主菜】	【副菜】
<p>(ごはん・パン・めん類など)</p>	<p>(肉・魚・卵・大豆製品など)</p>	<p>(野菜など)</p>

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	609kcal	22.8g	18.9g	2.7g
中学校	738kcal	28.4g	22.8g	3.2g

○お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

11月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (金)	わかめのすのもの 	ごはん	鶏肉	にんじん
	そばろごはん かぶのみそ汁 		油揚げ	かぶ にんじん
	わかめの酢の物 		ちくわ わかめ	きゅうり
	牛乳 		牛乳	
5日 (火)	フランクソースに 	コッパン	コッパン	
	コッパン わふうコーンスープ 	和風コーンスープ	鶏肉 鶏卵	にんじん 長ねぎ コーン しいたけ
	フランクソース煮 		フランクフルト	
	牛乳 		牛乳	
6日 (水)	きゅうりづけ 	ごはん	ごはん	
	ごはん プルコギ 	プルコギ	豚肉	玉ねぎ にんじん もやし にら
	きゅうり漬け 			きゅうり
	牛乳 		牛乳	
7日 (木)	ハーブポテト 	あんかけ丼	ごはん	豚肉
	あんかけどん 	ハーブポテト	じゃがいも	にんじん もやし 白菜 しいたけ
	牛乳 		牛乳	
8日 (金)	いい歯(11・8)の日 ごぼうのからあげ 	わかめ栗ごはん	ごはん 栗	わかめ
	わかめくりごはん いしかりじる 	石狩汁	じゃがいも	鮭 豆腐
	ごぼうのからあげ 			にんじん 大根 しいたけ
	牛乳 		牛乳	ごぼう かみこたえのよい 献立を考えました♪
11日 (月)	ヨーグルト 	ポークカレー	ごはん 麦 じゃがいも	豚肉
	ポークカレー 	ヨーグルト		玉ねぎ にんじん
	牛乳 		牛乳	
12日 (火)	すき焼きふうコロッケ 	たまごパン	たまごパン	
	たまごパン 	豆腐と春雨のスープ	春雨	豆腐 豚肉
	とうふと はるさめのスープ 	すき焼き風コロッケ	すき焼き風コロッケ	にんじん もやし しいたけ
	牛乳 		牛乳	

