



令和5年 11月分 献立表 (19回)



Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂				
1水	コッペパン 牛乳 ハムカツ チリコンカン えびボールスープ	ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	たまねぎ はくさい ほししいたけ とうがん	コッペパン ごまこ こんぱん じゃがいも さとう でんぷん はるさめ さとう	あぶら あぶら あぶら とんし	しょうゆだし あがリン チリパウダー ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし ようふうだし しょうゆ こしょう	小 638 中 762	2.8 3.4
2木	★ いばらきのおいしいものをあじわおう! ★ ~ JA 常総ひかりより、ローズポークを提供していただきました ~										
2木	ローズポークブルコギどん (ごはん ローズポークブルコギどんのく) はっごうにゅう かまぼこフライ (2) ナムル (ナムルドレッシング)	ぶたにく はっごうにゅう いとよりたい とびうお	牛乳 はっごうにゅう	にんじん にら にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ はくさい マスカット もやし	ごはん さとう はるさめ でんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ コチュジャン		小 618 中 764	2.2 2.6
6月	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 にらまんじゅう (2) あきやさいサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ぶたにく なると ぶたにく	わかめ 牛乳	にんじん にら	もやし たけのこ ねぎ とうもろこし しょうが キャベツ ねぎ キャベツ れんこん えだまめ	ちゅうかめん ごもぎこ さつまいも	あぶら とんし ドレッシング	ちゅうかだし しょうゆ しょうゆラーメンスープ こしょう しょうゆ こしょう		小 621 中 784	3.0 3.5
7火	★ どくしょしゅうかん こんだて ★ 「10月27日～11月9日は読書週間です!」 ~そしてパトンは渡された(ドライカレー)~										
7火	むぎごはん 牛乳 ドライカレー はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング) かまぼこのスープ りんごゼリー シュプールパン 牛乳	ぶたにく だいず かまぼこ たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく カリブラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ りんご	ごはん むぎ あぶら ドレッシング さとう シュプールパン	あぶら とんし あぶら	カレーこ しょうゆ しょうゆ ウスターソース ケチャップ ガラスープ さけ しお しょうゆ		小 636 中 737	2.0 2.4
8水	とうにゅうコロッケ (ソース) ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	とうにゅう ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん にんにく パイナップル もも ナタデココ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん マカロニ さとう	あぶら あぶら	ソース ようふうだし ケチャップ トマトピューレ しお こしょう		小 713 中 889	2.2 2.8
9木	★ どくしょしゅうかん こんだて ★ 「10月27日～11月9日は読書週間です!」 ~ウーフとツネとミミちゃんと(きんぴらごぼう)~										
9木	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ きんぴらごぼう なすのみそしる	いかに ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう なす たまねぎ きりほしだいこん	ごはん でんぷん さとう こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし さばふし にぼし		小 646 中 802	2.1 2.5
10金	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトきのこソース だいこんとうがんのそぼろに ワンタンスープ	とりにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん にんじん にら	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく だいこん しょうが えだまめ とうがん もやし たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう パンこ とんし あぶら こんにゃく さとう でんぷん ごもぎこ	あぶら あぶら	しょうゆ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし		小 639 中 805	2.5 3.0
14火 高 森 塾	ごはん 牛乳 さけのみみしやき チンゲンサイのサラダ (ごうみしおドレッシング) いものこじる	さけ みそ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん とんし あぶら	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	さけ しお しょうゆ かつおぶし さばふし にぼし		小 603 中 751	2.0 2.4
15水	コッペパン (チョコペースト) 牛乳 はんぺんフライ ケチャップパンネ はるさめスープ	はんぺん ウインナー とりにく	牛乳	ピーマン ピーマン ごまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ はくさい えのきたけ	コッペパン チョコペースト パンこ あずあめ だんご マカロニ さとう	あぶら バター	こしょう ケチャップ トマトソース しお ようふうだし ちゅうかだし ガラスープ しょうゆ しお こしょう		小 636 中 757	2.7 3.2
16木	★ 令和4年度ヘルシーメニューコンテスト最優秀賞献立 ★ ~茨城県内の栄養教諭が考えた減塩献立です!~										
16木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがれもんいため おなかマヨネーズあえ (ノンエッグマヨネーズ) まごわやさしいみそしる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ ちくわ みそ	牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ レモン きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん でんぷん さとう さといも じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	さけ しょうゆ しお みりん しょうゆ かつおぶし		小 620 中 769	1.9 2.3
17金	ごはん はっごうにゅう かりフライ (ソース) にくじゃが ごまキムチしる	ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 はっごうにゅう	にんじん にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん キムチ	ごはん ごもぎこ パンこ じゃがいも しらす さとう こんにゃく	あぶら あぶら あぶら ごま あがりごま	ソース さけ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし さけ みりん		小 699 中 873	2.2 2.7
20月	★ 全校一斉いばらき美味しお給食 ★ ~毎月20日は「いばらき美味しおDay」です!~										
20月	にくだん (ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 てつくりかきあげ カラフルゼリーあえ	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	だいこん しめじ はくさい たまねぎ みかん りんご がどう もも	ソフトめん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし こんが		小 633 中 809	2.0 2.5
21火	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまみそやき きゅうりのとくせきつけ にらたまじる	ぶたにく みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ だいこん しめじ たまねぎ きくらげ	ごはん さとう ごま	あぶら あぶら	こしょう しょうゆ しお さけ あさつげのもと しお しょうゆ みりん かつおぶし こんが		小 635 中 787	1.9 2.3

◆ 11月30日(木)に11月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂						
22水	ごめパン					ごめパン					
	牛乳		牛乳								
	つくばどりのチキンカツ (ソース)	とりにく				パンこ ごまぎこ	あぶら	ソース		小 692	2.8
24金	キャベツとれんごんのペペロンチーノ	ウインナー		にんじん	にんにく キャベツ れんごん		あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		中 847	3.4
	ほうれんそうとさつまいものクリームスープ	ふたにく	牛乳 なまクリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ どうもろこし	さつまいも	バター	ホワイトルウ シチュールウ ようふうだし しょうゆ			
	★ わしょくのひこんだて ★ ~ 11月24日は和食の日です ~										
27月	ごはん なつどう	なつどう	牛乳			ごはん		なつどうのたれ からし		小 662	2.4
	牛乳		牛乳							中 794	2.7
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし			
28火	はくさいのうまに	ふたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし			
	とりにく	とりにく みそ どうふ		にんじん	たまねぎ だいごん	あぶら	さげ わふうだし				
	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ふたにく かまぼこ		にんじん	はくさい たまねぎ もやし	ソフトめん さとう	しょうゆ	とんこつラーメンスープ しょうゆ さげ ちゅうかだし オイスターソース		小 704	2.8
29水	あおのりポテトビーンズ	だいず	牛乳 あおのり		だいのこ しょうが	じゃがいも でんぷん	あぶら	しょうゆ		中 868	3.5
	たいこんサラダ (ノイドレッシング)	たまご				じゃがいも でんぷん	あぶら	しょうゆ			
	やきプリンタルト	たまご				ごまぎこ さとう	マーガリン				
30木	★ きょうどりょうり (山口県) ★										
	ごはん		牛乳			ごはん				小 628	2.0
	たこメンチカツ (ソース)	すけそうだら たこ			キャベツ	でんぷん ごまぎこ	あぶら	ソース		中 782	2.4
29水	けんちょう	とりにく どうふ		にんじん	だいごん	さとう パンこ	あぶら	わふうだし しょうゆ みりん			
	はくさいのみそしる	あからあげ みそ		にんじん	はくさい ごぼう もやし	さとう	あぶら	かつおだし さばだし にぼし			
	きれめいりコッペパン		牛乳			きれめいりコッペパン				小 620	2.6
29水	ウインナーバーベキューソース	ウインナー			しょうが にんにく りんご レモン	さとう		あかワイン ケチャップ ウスターソース		中 770	3.3
	キャベツとツナのサラダ (シーザードレッシング)	まぐろあからづけ		にんじん こまつな	キャベツ	ドレッシング					
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ どうもろこし エリンギ	パンこ	あぶら	ごしょう ようふうだし しょうゆ			
30木	ごはん		牛乳			ごはん				小 627	2.3
	牛乳		牛乳							中 759	2.6
	やきぎょうざ (1.2.2.2)	とりにく ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ごまぎこ でんぷん	あぶら	とんし あぶら			
30木	マーボーどうふ	ふたにく だいず どうふ		にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	でんぷん	あぶら	マーボーどうふのもと			
	もやしのちゅうかスープ	なると		にんじん	だいのこ たまねぎ もやし		あぶら	ちゅうかだし しょうゆ			
				こまつな	えのきたけ ほししいたけ		あぶら	しょうゆ			

今月のたんばく質平均 (g)	小 24.6
	中 29.1
脂質平均 (g)	小 20.7
	中 23.6

今月の常総市産食材: 米、さつまいも、キャベツ、だいごん、にんじん、はくさい、ピーマン、なす、こまつな、ほうれんそう、とうがん、金ごま、とうがらし、みそ (太字で表記しています)

茨城県産食材: さといも、きゅうり、ごぼう、チンゲンサイ、にら、ねぎ、もやし、れんごん、きくらげ、しめじ、豚肉、鶏肉、こんにやく

◎材料の割合により、献立内容が変更になる場合もあります。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学生(3・4年生)、中→中学生の量になります。

11月 給食だより

毎月20日は **いばらき 美味しお Day**

11/20 全校一斉 いばらき美味しお給食

みんなで取り組みたい「減塩」

健康に影響を与える「血圧」ですが、血圧は大人になってから急に上がるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が、血圧の上昇に大きく影響を及ぼすことがわかっています。現在、国をあげて「食塩のとりすぎを防ごう!」と呼びかけています。茨城県では健康長寿日本一を目指すため、県民の食塩摂取量を減らす取組の一環として、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定し、県民の減塩の取組を推進しています。11月20日は、茨城県内のすべての学校給食で、一斉にこの取り組みを実施します。

減塩の取組には、①食事で使う食塩を減らす、②食塩を体の外に出す働きがある野菜をしっかりと食べる、③うまみを利用する、の3つが効果的です。学校給食では、かつおの厚削りだしをとるなどしてうまみを利用する、具沢山の汁ものにする、レモンの酸味を利用するなど、薄味でもおいしく食べられる工夫をしています。この機会にご家庭でも、子供たちの将来の健康のため、みんなで減塩に取り組んでみましょう。

「食育ピクトグラム」を知っていますか?

「食育ピクトグラム」とは、食育についてみなさんにわかりやすく発信するために、農林水産省が作成したデザインのことです。全部で12個のピクトグラムがありますが、今回はその中から3つを紹介します。

- 10 食・農の体験をしよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 11 和食文化を伝えよう

11月24日は **和食の日**

日本各地の郷土料理

けんちょう

山口県

山口県は本州の西の端にあり、日本海や瀬戸内海に面しています。日本海側は冬に北西の季節風がふき、瀬戸内海側は冬に晴れの日が続きます。大きな漁港が多く、下関港はふくの水あげで有名です。工業では、セメント工業がさかんです。

郷土料理として県内各地で食べられている「けんちょう」は、豆腐とだいごん、にんじんを煮たシンプルな料理です。里芋や油揚げ、こんにやく、鶏肉、しいたけなどのさまざまな具材を入れることもあります。甘辛い少し濃いめの味付けで、ご飯によく合います。家庭で簡単に作ることができるので、これからおいしい季節を迎える大根をたっぷり使い、大鍋でたくさん作るのもおすすめです。また、汁気の多いまま仕上げ、「けんちょう汁」として楽しむこともできます。