



令和5年 11月分 献立表 (19回)



Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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> 種類類・油脂			
1水	そぼろどん ごはん にくそぼろ たまごそぼろ 牛乳 えびボールスープ	とりにく だいず たまご	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ	小 638 中 791	1.7 2.1
2木	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトきのこソース だいごんととうがんのそぼろに ワンタンスープ	とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく だいごん しょうが えだまめ とうがん	ごはん さとう パンこ とんし ごま	あぶら あぶら	しょうゆ ケチャップ トマトピューレ マスターソース 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 しょうゆ ちゅうかだし	小 639 中 805	2.5 3.0
6月	★ どくしよしゅうかん こんだて ★ 「10月27日～11月9日は読書週間です!」～ウーフとツネタとミミちゃんと(きんぴらごぼう)～									
6月	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	いかにく ふたにく あからあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう なす たまねぎ きりぼしだいごん	ごはん でんぷん さとう ごんにやく さとう じゃがいも	あぶら あぶら	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
7火	ごはん 牛乳 とろにゅうコロケ (ソース) ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	とろにゅう	牛乳	たまねぎ	とろもろこし たまねぎ キャベツ だいごん にんにく	ごはん さとう マカロニ さとう じゃがいも	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 しょうゆ	小 713 中 889	2.2 2.8
8水	★ どくしよしゅうかん 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)～									
8水	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	ふたにく だいず	牛乳	にんじん	ピーマン たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー きゅうり とうもろこし	ごはん ごま でんぷん さとう	あぶら あぶら	カレーこ しお しょうゆ ウスターソース ケチャップ ドレッシング ガラスープ さけ しお しょうゆ	小 636 中 737	2.0 2.4
9木	ごはん 牛乳 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) 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)	ふたにく なた	牛乳	にんじん	わかめ たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ キャベツ れんこん えだまめ	ごはん さとう ごま とんし	あぶら あぶら	ちゅうかだし しょうゆ しょうゆ しょうゆラーメンスープ しょうゆ しょうゆ	小 621 中 784	3.0 3.5
10金	★ 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～									
10金	ごはん 牛乳 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) はっこうにゅう かまぼこフライ (2) ナムル (ナムルドレッシング) コッペパン (チョコバナナト)	ふたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ はくさい マスカット	ごはん ごま でんぷん さとう	あぶら あぶら	さけ しょうゆ コチュジャン しょうゆ ドレッシング しょうゆ	小 618 中 764	2.2 2.6
14火	ごはん 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	にんじん	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さとう ごま とんし	あぶら あぶら	しょうゆ ケチャップ トマトソース しょうゆ ちゅうかだし ガラスープ しょうゆ しお しょうゆ	小 636 中 757	2.7 3.2
15水	ごはん 牛乳 さけのみそじやき チンゲンサイのサラダ (ごみしおドレッシング) いものこじる	さけ みそ とりにく ふたにく	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし だいごん ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう ごま とんし	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 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
16木	ごはん 牛乳 にくうどん (ソフトめん、にくうどんじり) てづくりかきあげ カラフルゼリーあえ	ふたにく あぶらあげ ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい たまねぎ みかん りんご ぶどう もも	ごはん さとう ごま とんし	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし こんぶ	小 633 中 809	2.0 2.5
17金	ごはん 牛乳 あつやきたまご はくさいのうまに とりじる	たまご ふたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが たまねぎ だいごん	ごはん さとう ごま とんし	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし さけ わふうだし	小 662 中 794	2.4 2.7
20月	★ 全校一斉いばらき美味しお給食 ★ ★ 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!～									
20月	ごはん 牛乳 ふたにくのしょうがレモンいため おかかマヨネーズあえ (ノンエッグマヨネーズ) まごわやさしいみそしる	ふたにく かつおぶし あぶらあげ ちくわ みそ	牛乳	たまねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ レモン きゅうり だいごん ねぎ ごぼう	ごはん さとう ごま とんし	あぶら あぶら	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
21火	ごめパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ (ソース) キャベツとれんごんのペペロンチーノ ほうれんそうとさつまいものクリームスープ	とりにく ウインナー ふたにく	牛乳	にんじん	キャベツ キャベツ れんこん たまねぎ とうもろこし	ごめパン パンこ ごま さつまいも	あぶら あぶら	ソース ようふうだし しお しょうゆ とうがらし しょうゆ ホワイトルウ シチュールウ ようふうだし しょうゆ	小 692 中 847	2.8 3.4

茨城をたべようWeek

◆ 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	ごはん 牛乳 ふたにくのごまみそやき きゅうりのそくせきつけ いらたまじる	ふたにく みそ たまご どうふ	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 でんぷん	ごしょう しょうゆ しお さけ あさづけのもと しお しょう ありん かつおだし こんぶ	小 635 中 787	1.9 2.3	
24金	★ わしょくのひこんだて ★ ~ 11月24日は和食の日です ~ ごはん はっこうにゅう ふりライ(ソース) にくしゃが ごまキムチ	ふり ふたにく とりにく どうふ みそ	はっこうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん キムチ	ごはん ごまごこ パンこ じゃがいも しらたき まつご こんにやく	ソース さけ しょうゆ ありん わふうだし かつおだし さけ みりん	小 699 中 873	2.2 2.7	
27月	ごはん 牛乳 やきぎょうざ(1.2.2.2) マーボー豆腐 もやしちゅうかスープ	とりにく ふたにく ふたにく だいず どうふ なると	牛乳	にら にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ たまねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ	ごはん ごまごこ でんぷん でんぷん	とんし あぶら ごまあぶら あぶら マーボー豆腐のもと ちゅうかだし しょうゆ ごまあぶら しお ごしょう	小 627 中 759	2.3 2.6	
28火	きれめいりコッペパン 牛乳 ウインナーパーベキューソース キャベツツナのサラダ (シーザードレッシング) オニオンスープ	ウインナー まろあぶらつけ ペーロン	牛乳	にんじん こまつな にんじん パセリ	しょうが にんにく りんご レモン キャベツ	きれいめいりコッペパン さとう	あがウイン ケチャップ ウスターソース ドレッシング あぶら ごしょう ようふうだし しお	小 620 中 770	2.6 3.3	
29水	★ きょうどりょうり (山口県) ★ ごはん 牛乳 たこメンチカツ(ソース) けんちょう はくさいのみぞしる	すけぞうだら たこ とりにく どうふ あぶらあげ みそ	牛乳	キャベツ にんじん にんじん こまつな	だいこん はくさい ごぼう もやし	ごはん でんぷん ごまごこ さとう パンこ さとも さとう こんにやく	ソース あぶら わふうだし しょうゆ ありん かつおだし さばだし にほし	小 628 中 782	2.0 2.4	
30木	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる) 牛乳 あおのりポテトビーンズ だいこんサラダ(ソイドレッシング) やきプリンタルト	ふたにく かまぼこ だいず たまご	牛乳 あおのり きわかめ だしふんにゅう	にんじん にんじん だいこん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しょうが だいこん どうもろこし きゅうり	ごはん ソフトめん さとう さとう じゃがいも でんぷん あぶら ドレッシング マーガリン	とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース しお マーガリン	小 704 中 868	2.8 3.5	

今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.6 中 29.1
脂質平均 (g)	小 20.5 中 23.3

今月の常総市産食材: 米、さつまいも、キャベツ、だいこん、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(大辛で表記しています)

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

◎材料の配合により、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。

エネルギーと食塩量は、小・小学校(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。

うす味でもいんな工夫をしているのね。

にほんかくち 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る日が続きます。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、豆腐とだいこん、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、汁気のおいまま汁上げ、「けんちょう汁」として楽しむこともできます。

「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、今月はその中から3つを紹介します。

10 食・農の体験をしよう
子供のころから「食の自己管理能力」を育むことは、とても大切です。地域の農業体験に参加したり、家で食事の用意を手伝ったりと、積極的に体験をしてみましょう。

11 和食文化を伝えよう
11月24日は「11(い)24(にほんしよく)の日」で、「和食の日」です。「和食:日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。和食は、「主食・主菜・副菜・汁物」が基本ですが、このような食事は自然と栄養バランスが整いやすくなります。

9 産地を応援しよう
茨城県では、毎月第3日曜日からはまる1週間を「茨城をたべようWeek」として、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。給食では、市内産の食材を使用するときは献立表に大字で表記したり、地域の生産者と毎月、会議を行ったりすることで、産地産消を推進しています。

茨城をたべよう シンボルマーク

野菜バージョン
魚バージョン

11月24日は 和食の日