



日 曜	献立名	主 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	栄養価			
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	<6群> 油脂					
1 水	食パン (いちごジャム) 牛乳 肉団子 (2) きのこのコーンソテー アルファベットスープ	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳		たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ 枝豆 たまねぎ	穀類・いも類	食パン いちごジャム パン粉 砂糖 油 油 油 マカロニ ジャがいも	トマトピューレ 酢 トマトケチャップ 塩 しょうゆ 塩 ごしょう 洋風だし 洋風だし しょうゆ 塩 ごしょう	748	3.6		
2 木	三色そばろ丼 (ごはん そばろどんの具) 牛乳 大根と油揚げの味噌汁 みかんゼリー和え	豚肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	グリーンピース にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく 大根 みかん バインアップル	ごはん 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん かつお節 煮干し	832	2.2			
6 月	★ 読書週間 (10/27~11/9) 献立 ★ 絵本「ウーフとツネタとミミちゃん」に登場する「きんぴらごぼう」が出ます。 五目うどん (ソフトめん 五目うどん汁) 豚肉 油揚げ にんじん 小松菜 しょうが 白菜 えのきたけ ソフトめん 酒 みりん しょうゆ かつお節 煮干し 牛乳 牛乳 牛乳 野菜のかき揚げ 豚肉 さつまいも じゃがいも たまねぎ ごぼう 小麦粉 油 しょうゆ 酒 みりん きんぴらごぼう 豚肉 さつまいも じゃがいも たまねぎ ごぼう 小麦粉 油 しょうゆ 酒 みりん 焼きプリンタルト 卵 脱脂粉乳 砂糖 小麦粉 マーガリン										940	3.3
7 火	★ 読書週間 (10/27~11/9) 献立 ★ 「そしてパトンはわたされた」に登場する「ドライカレー」が出ます。 ドライカレーライス (ごはん ドライカレー) 豚肉 大豆 ビーマン たまねぎ しょうが にんにく りんご ごはん 油 トマトケチャップ カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉 牛乳 牛乳 青のり 青のりポテト 青のり 花野菜サラダ (和風クリーミードレッシング) ブロッコリー キャベツ カリフラワー じゃがいも 油 塩 和風クリーミードレッシング にんじん										934	2.1
8 水	米パン 牛乳 鶏肉のハーブスパイス焼き コールスローサラダ (コールスロードレッシング) ポークシチュー	鶏肉 大豆 まぐろ油漬け	牛乳	パセリ にんじん にんじん トマト ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ	米パン 油	油 ドレッシング バター 油	塩 塩こうじ デミグラスソース トマトケチャップ 洋風だし 赤ワイン	806	3.7		
9 木	★ 郷土料理 (山口県) ★ 麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 けんちょう 白菜の味噌汁										895	2.8
10 金	ごはん 牛乳 メンチカツ黒酢ソース キャロットラペ とうがんのスープ	鶏肉 大豆 まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳	たまねぎ カリフラワー とうがん キャベツ たまねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 豚脂 ドレッシング	黒酢 しょうゆ 塩 塩 ごしょう しょうゆ 中華だし	823	2.1		
14 火	★ 県民の日献立 ★ 11月13日は「茨城県民の日」です。茨城県産のお肉や野菜をたくさん使いました。 ごはん 牛乳 鶏肉のガリパタ炒め 納豆 豚汁										793	2.7
15 水	ソフトフランスパン (メープルジャム) 牛乳 えびクリームコロッケ れんこんサラダ (ごまドレッシング) かぶとベーコンのスープ	えび ベーコン	牛乳 牛乳	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう かぶ 白菜 とうもろこし	キャベツ きゅうり ごぼう	ごはん 小麦粉 パン粉 油	ドレッシング 洋風だし 塩 ごしょう しょうゆ	790	3.1			
16 木	ごはん 牛乳 いかのチリソース 大根のそばろ煮 なめこ汁	いか 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	ねぎ にんにく 大根 枝豆 しょうが 白菜 なめこ	ごはん でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 油	酒 しょうゆ 塩 みりん 鶏がらだし しょうゆ みりん 酒 和風だし かつお節 煮干し	801	2.9		
17 金	★ 茨城を味わおう! 献立 ★ JA 畜産課より、下妻市産の「ローズポーク」を提供していただきました。 ごはん 牛乳 茨城県産厚焼玉子 もやしナムル (ナムルドレッシング) ローズポークのすきやき煮										837	2.0
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! 11月20日は、茨城県全体で「減塩献立」を実施します。日頃から食塩のとり過ぎに注意しましょう。~ 肉味噌うどん (ソフトめん 肉味噌うどん汁) 豚肉 味噌 牛乳 牛乳 蒸しパン 卵 ブロッコリーのおかまヨネーズ和え (マヨネーズ) かつお節 ごはん 発酵乳 ヤンニョムチキン 鶏肉 チンジャオロース 豚肉 中華スープ なんと 鶏肉 わかめ										781	2.8
21 火	ごはん 牛乳 発酵乳 ヤンニョムチキン チンジャオロース 中華スープ	鶏肉 豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん 赤ピーマン にんじん	しょうが にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 油 ごま油	酒 しょうゆ 中華だし しょうゆ 酒 中華だし オイスターソース しょうゆ 中華だし 塩 ごしょう	817	3.2		
22 水	切れ目入り丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトのチーズ煮 エリンギのコンソメスープ	鶏肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ たまねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	丸パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 豚脂 油	ソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 洋風だし 塩 ごしょう 洋風だし 塩 ごしょう	754	3.2		

日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー(kcal)	食塩(g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆制品	(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	(6群) 油脂			
24金	ごはん 牛乳 さげのみみし焼き チンゲン菜のサラダ (塩ドレッシング) いもの汁		牛乳			ごはん				
統一献立		さげ 味噌 鶏肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ ドレッシング			789 2.4
27月	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ ミートソース) 牛乳 コーンコロケ 野菜のパペロンチーノ	豚肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	トマトチャップ トマトピューレ トマトソース ソース 濃だし 塩 こしょう		806 2.7
28火	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ 水菜と大根のサラダ(野菜ドレッシング) 八宝菜	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ 水菜 にんじん キャベツ たまねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉	豚脂 ドレッシング	酒 塩 こしょう 中華だし しょうゆ オイスターソース		764 2.2
29水	コッペパン 発酵乳 ほうれん草オムレツ(ケチャップ) マカロニサラダ (ソイドレッシング) 秋のシチュー	卵	発酵乳	ほうれん草	きゅうり たまねぎ	コッペパン 砂糖	油	トマトケチャップ 塩		796 3.3
30木	親子丼(ごはん 親子丼の具) 牛乳 大学芋 しらたきとヤーコンのつるつる炒め	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし		973 2.3
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	30.5g 25.7g	

今月の常総市・下妻市産食材: 米, キャベツ, 冬瓜, きゅうり, みずな, 大根, チンゲン菜, にんじん, 味噌, とうがらし, 白菜, 小松菜, ピーマン (太字で表記しています)
茨城県産食材: 鶏肉, 豚肉, さつまいも, さといも, ごぼう, にら, ねぎ, もやし, 牛乳, れんこん, ヤーコン, 卵, きくらげ, ほうれん草

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、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。

11月 給食だより

毎月20日は **いばらき 美味しお Day** 減塩の日

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

やまぐちけん 山口県

けんちょう

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、汁気のおいまま仕上げ、「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
子供たちから「食の自己管理能力」を育て、食育の大切さを地域で体験に参加したり、家で食事の用意を手伝ったり、積極的に体験していきましょう。

11 和食文化を伝えよう
11月24日は「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太字で表記したり、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