



日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						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		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	<6群> 油脂				
1	水	きれめいりまるパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトのチーズに エリンギのコンソメスープ	とりにく だいず ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう パンこ じゃがいも	あぶら とんし あぶら	ソース トマトケチャップ デミグラスソース あかワイン しょうゆだし しお しょうゆ しょうゆだし しお しょうゆ	628	2.6
2	木	★ どくしよしゅうかん (10/27~11/9) こんだて ★ えほん 「ウフとツネタとミミちゃん」と どうしようする「きんぴらごぼう」が できます。 ごはん 牛乳 いかのチリソース きんぴらごぼう なめこじる	とりにく さば ふたにく あぶらあげ	牛乳 みそ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう あぶら あぶら	とんし ごまあぶら あぶら	さけ トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ さけ みりん かつおぶし にぼし	637	2.3
6	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 やさいのペペロンチーノ	ふたにく だいず とりにく	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ	たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ トマトソース しょうゆだし しお しょうゆ	652	2.3
7	火	★ きょうどりょうり (やまくちけん) ★ むぎごはん 牛乳 さばのみそに けんちょう はくさいのみそじる	さば とうふ あぶらあげ	牛乳 みそ	たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら	みりん しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし にぼし	705	2.2
8	水	★ じょうそうちいき のうぎょうしんこう きょうぎかい より「きゅうり」を ていきょうして いただきました。 コッペパン はっこうにゅう ほうれんそうオムレツ (ケチャップ) コールスローサラダ (コールスロードレッシング) あきのシチュー	たまご まぐろあぶらづけ とりにく	はっこうにゅう 牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	トマトケチャップ ドレッシング シチュールー しお しょうゆ	607	2.6
9	木	★ どくしよしゅうかん (10/27~11/9) こんだて ★ 「そしてパトンはわたされた」に どうしようする「ドライカレー」が できます。 ドライカレーライス (ごはん ドライカレー) 牛乳 あおのりポテト はなやさいサラダ (わふうクリームドレッシング)	ふたにく だいず とりにく	牛乳 あおのり	にんじん たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	トマトケチャップ カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ しお	761	1.8
10	金	★ けんみんのひ こんだて ★ 11がつ13にちは「いばらきけんみんのひ」です。いばらきけんさんのおにくや やさいを たくさんつかいました。 ごはん 牛乳 とりにくのガリバタイため なっとう とんじる	とりにく なっとう ふたにく	牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	さけ しょうゆ しお ありん とりがらし なっとうのタレ わふうだし	693	2.3
14	火	ごはん 牛乳 メンチカツくろずソース キャロットラペ とうがんのスープ	とりにく たまご まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	くろず しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ ちゅうがだし	657	1.7
15	水	しょくパン (いちごジャム) 牛乳 にくだんご (2) きのこのコーンソテー アルファベットスープ	とりにく だいず ウインナー	牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しょうゆだし しょうゆ しお しょうゆ	634	3.1
16	木	さんしょくそぼろどん (ごはん そぼろどんのく) 牛乳 だいこんとあぶらあげのみそじる みかんゼリーあえ	ふたにく たまご あぶらあげ	牛乳	たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし にぼし	674	1.9
17	金	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ もやしのナムル (ナムルドレッシング) はっほうさい	ふたにく たまご まぐろあぶらづけ ふたにく	牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	さけ しお しょうゆ ちゅうがだし しょうゆ オイスターソース	628	2.1
20	月	★ ぜんこういっせい いばらき美味(おい)しおきゅうしょく ★ 毎月20日は「いばらきおいしおDay (デイ)」です。 ★ 11がつ20にちは いばらきけん ぜんたいで「げんえん こんだて」を じっしします。ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅうい しましょう。 にくみそうどん (ソフトめん にくみそうどんじる) 牛乳 むしパン プロッコリーのあかマヨネーズあえ (マヨネーズ)	ふたにく みそ たまご かつおぶし	牛乳 牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	ちゅうがだし とりがらし オイスターソース テンメシジャン さけ しょうゆ	623	2.3
21	火	★ いばらきを あじわおう! こんだて ★ JA(ジェイエ)ちくさんか より しもつまさんの「ローズポーク」を ていきょうして いただきました。 ごはん 牛乳 いばらきけんさんあつやきたまご みずな ローズポークのすきやき	たまご ふたにく とうふ	牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	ちゅうがだし とりがらし オイスターソース テンメシジャン さけ しょうゆ	692	1.6
22	水	こめパン 牛乳 とりにくのハーブスパイスやき れんこんサラダ (ごまドレッシング) ポークシチュー	とりにく ふたにく	牛乳 なまクリーム	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	しお しょうゆ デミグラスソース トマトケチャップ しょうゆだし あかワイン	689	3.1

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						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		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	(6群) 油脂			
24	金 おやこどん(ごはん おやこどんのく) 牛乳 だいがくいも したらきとヤーコンのつるつるいため	とりにく たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	773	1.9
27	月 ごもくうどん(ワトめん ごもくうどん) 牛乳 やさいのかきあげ だいこんのピリからに やきプリンタルト	ぶたにく あからあげ	牛乳	にんじん しょうが	たまねぎ ごぼう だいこん えだまめ しょうが	ソフトめん	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ わふうだし	794	2.9
28	火 ごはん はっこうにゅう ヤンニョムチキン チンジャオロース ちゅうがスープ	とりにく	はっこうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ みりん しょうゆ さけ ちゅうがだし オイスターソース しょうゆ ちゅうがだし しょう	671	2.6
29	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 マカロニサラダ(サイドドレッシング) かぶとベーコンのスープ	えび	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ かぶ はくさい とうもろこし	ソフトフランスパン(メープルジャム)	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ みりん しょうゆ さけ ちゅうがだし オイスターソース しょうゆ ちゅうがだし しょう	667	2.5
30	木 統一献立 ごはん 牛乳 さけのみみじやしき チンゲンサイのサラダ(しおドレッシング) いものこじる	さけ みそ	牛乳	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	あぶら	さけ しょうゆ かつおだし にほし	645	2.1
								今月のたんぱく質平均	26.0 g	
								脂質平均	22.5 g	

エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

毎月19日は食育の日です



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、ほうれんそう

●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**

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、貝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。

うす味でもいろんな工夫をしているのね。

「食育ピクトグラム」を知っていますか?

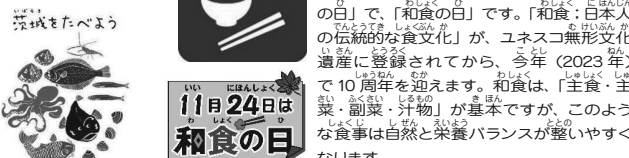
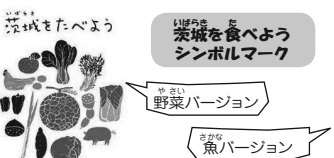
「食育ピクトグラム」とは、食育についてみなさんにわかりやすく発信するために、農林水産省が作成したデザインのことです。全部で12個のピクトグラムがありますが、今回はその中から3つを紹介します。

9 産地を応援しよう

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



にほんがくち 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。家庭で簡単に作る事ができるので、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。