



# 令和6年 11月分 献立表 (19回)



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

常総市豊岡学校給食センター

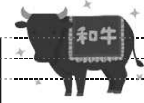
| 日曜  | こんだて名  | 主な材料と食品分類                       |                  |                |  |   |                   | 調味料他   | 栄養価            |            |
|-----|--|---------------------------------|------------------|----------------|--|---|-------------------|--|----------------|------------|
|     |  | 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<br>卵・豆・豆製品             | (2群) 牛乳<br>小魚・海藻 | (3群)<br>緑黄色野菜  | (4群)<br>その他の野菜・きのこ 果物  | (5群) 穀類<br>いも類・砂糖                                 | (6群)<br>種類類・油脂    |  |                |            |
| 1金  | ごはん<br>牛乳<br>ふたにくのねぎしおやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>かみなりじる  |                                 | 牛乳               |                | ねぎ<br>もやし<br>なす ねぎ しめじ とうがん                                    | ごはん<br>こんにゃく じゃがいも<br>きれめいりコッペパン                  |                   | しおだれ<br>ごまあえのもと<br>わふうだし   | 小 649<br>中 804 | 2.4<br>2.9 |
| 5火  | ミネきれめいりコッペパン<br>やきそば<br>牛乳<br>さけのタルタルフライ<br>フルーツみかんゼリーあえ   |                                 | あおのり<br>牛乳       | にんじん ビーマン      | キャベツ もやし たまねぎ  | ちゅうかめん<br>パンこ ごもぎこ<br>てんぷん                        | あぶら               | ごしょう ウスターソース<br>やきそばソース  | 小 703<br>中 838 | 3.1<br>3.7 |
| 6水  | バターチキンカレーライス<br>(むぎごはん、バターチキンカレー)<br>ほうとうにゅう<br>チキンナゲット (2.2.2.3)<br>はるさめサラダ<br>(かんきつドレッシング)                           |                                 |                  | にんじん トマト       | たまねぎ にんにく しょうが<br>えだまめ<br>マスカット                                | ごはん むぎ<br>じゃがいも<br>ごもぎこ てんぷん<br>あぶら               | あぶら パター           | あかワイン トマトピューレ<br>ようふうだし カレールウ  | 小 646<br>中 852 | 2.5<br>3.1 |
| 7木  | ごはん<br>牛乳<br>にくしゅうまい (2.2.2.3)<br>なまあげの羊茅チーズいため<br>トックスープ  |                                 | 牛乳               |                | たまねぎ<br>たまねぎ キムチ しょうが にんにく<br>もやし ねぎ きくらげ                      | パンこ ごもぎこ<br>てんぷん<br>さとう                           | あぶら               | さけ コチュジャン<br>しょう ちゅうかだし さけ しお しょう  | 小 625<br>中 795 | 1.8<br>2.2 |
| 8金  | ★ どくしょしゅうかん こんだて ★ 「10月27日から11月7日は読書週間です!」 ~サラダ記念日 (カレー味の唐揚げ & サラダ) ~<br>★ いいはのひ こんだて ★ 「11月8日はいい歯の日です!」 ~よく噛んで食べましょう~ |                                 |                  |                |  |   |                   |  |                |            |
| 8金  | ごはん<br>牛乳<br>とりにくのカレーからあげ (2.2.2.3)<br>クルトンサラダ<br>(クルトン たまねぎドレッシング)<br>わかめとたまごのスープ                                     | とりにく                            | 牛乳               |                | しょうが にんにく<br>あかピーマン<br>キャベツ きゅうり とうもろこし                        | ごはん<br>でんぷん<br>ごもぎこ さとう<br>ドレッシング                 | あぶら               | さけ しょうゆ カレーこ<br>しょうゆ ちゅうかだし さけ しお<br>なつとうのたれ   | 小 666<br>中 846 | 2.1<br>2.5 |
| 11月 | ごはん (なつとう)<br>牛乳<br>さばのみそに<br>はくさいのうまに<br>どりごぼうじる  | なつとう                            | 牛乳               |                | はくさい たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ しょうが<br>だいごん ねぎ えのきたけ ごぼう             | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                                | あぶら<br>ごまあぶら      | さけ ちゅうかだし しょうゆ<br>オイスターソース<br>しょうゆ みりん さけ かつおだし  | 小 702<br>中 831 | 2.6<br>2.8 |
| 12火 | サンドイッチ<br>きれめいりコッペパン<br>いりたまご<br>ツナサラダ (ソイeggマヨネーズ)<br>牛乳<br>ペンネのクリームに   | たまご<br>まくろあぶらづけ                 |                  |                | きゅうり たまねぎ とうもろこし   | きれめいりコッペパン<br>でんぷん                                | あぶら<br>ソイeggマヨネーズ |  | 小 672<br>中 813 | 2.8<br>3.4 |
| 14木 | ジャージャーめん<br>(ちゅうかめん、ジャージャーじる)<br>牛乳<br>きりほしたいごんのサラダ<br>(ちゅうかドレッシング)<br>トーナツ  | ふたにく みそ<br>まくろあぶらづけ<br>たまご      | 牛乳<br>なまクリーム     | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ はくさい かぶ<br>マッシュルーム えだまめ                                   | マカロニ  | あぶら               | シチュールウ ホホワイトルウ<br>ようふうだし しお ごしょう<br>がらスープ ちゅうかだし<br>しょうゆ さけ                                | 小 653<br>中 816 | 3.0<br>3.5 |
| 15金 | ★ きょうどりょうり (滋賀県) ★   |                                 |                  |                |  |   |                   |  |                |            |
| 15金 | ごはん<br>牛乳<br>こもちわかきブリッター (2)<br>おごうのおひら<br>かしわのじゅんじゅん  | わかさぎ<br>あぶらあげ<br>とりにく やきとうふ     | 牛乳<br>あおのり おきあみ  |                | だいごん ほししいたけ<br>はくさい たまねぎ しめじ ねぎ えだまめ                           | ごはん<br>ごもぎこ さとう てんぷん<br>さとう しょうゆ しょうゆ<br>しらたき さとう | あぶら               | しょうゆ みりん さけ わふうだし<br>しょうゆ みりん わふうだし さけ   | 小 680<br>中 831 | 1.9<br>2.3 |
| 18月 | ごはん<br>牛乳<br>いなだのてりやき<br>おやこに<br>だいごんのみそじる   | いなだ<br>たまご とりにく<br>とうふ みそ あぶらあげ | 牛乳               |                | たまねぎ ほししいたけ<br>ほうれんそう だいごん ねぎ しめじ                              | ごはん<br>さとう<br>さとう                                 | あぶら               | しょうゆ みりん<br>しょうゆ わふうだし さけ<br>みりん<br>かつおだし  | 小 647<br>中 806 | 1.9<br>2.3 |
| 19火 | ★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~  |                                 |                  |                |  |   |                   |  |                |            |
| 19火 | ごめパン<br>牛乳<br>とりにくのこうそうパンこやき<br>ミネストローネ<br>フルーツなまクリームあえ  | とりにく                            | 牛乳               |                | たまねぎ キャベツ かぶ とうがん<br>れんこん しめじ にんにく<br>もも りんご みかん               | ごめパン<br>パンこ<br>ぎつまいも<br>さとう                       |                   | シーズニングスパイス<br>しろワイン<br>ようふうだし トマトピューレ<br>ケチャップ しお ごしょう                                     | 小 665<br>中 834 | 1.9<br>2.4 |
| 20水 | ★ 全校一斉いばらき美味しお給食 ★ 毎月20日は、「いばらき美味しおデー」です!  |                                 |                  |                |  |   |                   |  |                |            |
| 20水 | ごはん<br>牛乳<br>カレーそばろ<br>ごまつのりあえ (わふうドレッシング)<br>しおこうじスープ   | ふたにく だいず<br>とうふ                 | 牛乳               |                | れんこん えだまめ にんにく<br>しょうが<br>キャベツ もやし<br>はくさい だいごん しめじ<br>ねぎ きくらげ | ごはん<br>さとう<br>ドレッシング                              | あぶら               | しょうゆ オイスターソース<br>さけ みりん カレーこ<br>しおこうじ がらスープ<br>しょうゆ しお ごしょう<br>しょうゆ みりん かつおだし<br>ごんが さけ しお | 小 626<br>中 776 | 1.9<br>2.3 |
| 21木 | にくうどん<br>(ソフトめん、にくうどんじる)<br>牛乳<br>キャベツときゅうりのサラダ<br>(コンクリーミードレッシング)<br>だいがくいも   | ふたにく あぶらあげ                      | 牛乳               | にんじん<br>ごまつな   | だいごん はくさい しめじ  | ソフトめん   | あぶら               | しょうゆ みりん かつおだし<br>ごんが さけ しお  | 小 643<br>中 821 | 2.5<br>3.1 |
| 22金 | ごはん<br>牛乳<br>あつやきたまご<br>ごもくさんひら<br>たまごなべ   | たまご<br>ふたにく<br>とりにく とうふ         | 牛乳               |                | ごぼう れんこん<br>にんじん<br>はくさい だいごん ねぎ しめじ                           | でんぷん さとう<br>こんにゃく さとう                             | あぶら ごま            | しょうゆ わふうだし とうがらし<br>しょうゆ みりん さけ しお<br>かつおだし がらスープ  | 小 656<br>中 798 | 2.0<br>2.3 |



11月のごはんは、常総市の特別栽培米を使用しています!

◆ 12月2日(月)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<br>卵・豆・豆製品             | <2群> 牛乳<br>小魚・海藻 | <3群><br>緑黄色野菜  | <4群><br>その他の野菜・きのこ 果物 | <5群> 穀類<br>いも類・砂糖   | <6群><br>種実類・油脂     |                        |              |        |
| 25月  | ごはん<br>牛乳  |                                 | 牛乳               |                |                       | ごはん                 |                    |                        |              |        |
|  | とうふハンバーグおろしソース                                     | とうふ、とり                          |                  |                | だいごん えのきたけ たまねぎ       | でんぷん さとう            | とんし                | しょうゆ みりん さけ            | 小 645        | 2.7    |
|  | スタミナにくじゃが  | ふた                              |                  | にんじん           | たまねぎ ねぎ えだまめ          | じゃがいも               | あぶら                | しょうゆ コチュジャン さけ         | 中 799        | 3.2    |
|  | みそけんちんじる   | とうふ みそ<br>あぶらあげ                 |                  | にんじん           | だいごん ごぼう しめじ ねぎ       | しらたき さとう            | ごまあぶら              | しょうゆ わふうだし             |              |        |
| 26火  | コッペパン<br>(チョコレートクリーム)                              |                                 | 牛乳               |                |                       | コッペパン<br>チョコレートクリーム |                    |                        | 小 651        | 2.4    |
|  | ハムステーキ   | ハム                              |                  |                |                       |                     |                    |                        | 中 796        | 3.1    |
|  | パジルソースペンネ  |                                 | チーズ              | パジル            | たまねぎ エリンギ にんにく        | マカロニ                | あぶら                | ようふうだし しお              |              |        |
| 27水  | ポークビーンズ  | ふた                              | だいず              | にんじん           | たまねぎ にんにく             | じゃがいも さとう           | バター                |                        |              |        |
|  | ごはん<br>牛乳  |                                 | 牛乳               |                |                       | ごはん                 |                    |                        |              |        |
|  | とりにくとさつまいものあげに<br>みずなどもやしのサラダ                      | とりにく                            |                  |                | しょうが                  | さつまいも<br>でんぷん さとう   | あぶら                | さけ しょうゆ みりん            | 小 669        | 1.9    |
|  | はくさいのみそしる  | まぐろあぶらづけ                        |                  | みずな            | もやし とうもろこし            |                     | ドレッシング             |                        | 中 828        | 2.3    |
| 28木  | おかめうどん<br>(ソフトめん おかめじる)                            | とりにく<br>かまぼこ                    |                  | にんじん<br>ほうれんそう | たけのこ ねぎ ほしいたけ         | ソフトめん               |                    | かつおぶし こんぶ さけ           | 小 643        | 2.5    |
|  | えびいかかきあげ   | えび いか                           |                  | にんじん しんじく      | たまねぎ ごぼう              | ごむぎこ                | あぶら                | みりん しょうゆ しお            | 中 799        | 3.1    |
|  | ごぼうサラダ<br>(わふうクリーミードレッシング)                         |                                 |                  | にんじん           | ごぼう きゅうり とうもろこし       |                     | ドレッシング             |                        |              |        |
|  | <p>★ じょうそうしをあげわおう!こんだて ★ ~ 常総市産の常陸牛を使用しています! ~</p> |                                 |                  |                |                       |                     |                    |                        |              |        |
| 29金  | ごはん<br>牛乳  |                                 | 牛乳               |                |                       | ごはん                 |                    |                        |              |        |
|  | とうふのいそべあげ (2)                                      | とうふ とうにゅう<br>いよたけ たまご           | あおのり             |                | たまねぎ                  | ごむぎこ でんぷん           | あぶら                |                        | 小 767        | 2.0    |
|  | あきやさいサラダ<br>(シーザードレッシング)                           | 常総市にある「森永乳業(株)利根工場」で作っているプリンです! | かぼちゃ             | きゅうり れんこん      |                       | さつまいも               | ドレッシング             |                        | 中 916        | 2.3    |
|  | ひたちぎゅうのピリからいため                                     | ぎゅうにく                           | にんじん ビーマン        | たまねぎ エリンギ たけのこ | しらたき                  | ごまあぶら               |                    | しょうゆ さけ トウバンジャン コチュジャン |              |        |
| ぎゅうにゅうプリン  | ゼラチン   | 牛乳 かんてん                         |                  | にんにく しょうが      | さとう でんぷん              | あぶら                 | ちゅうがれ みりん さとう しょうゆ |                        |              |        |
| <p>今月の常総市産食材: 米、さつまいも、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、とうがん、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、ほうれんそう、みそ、とうがらし、釜ごま、常陸牛(太字で表記しています)</p> <p>茨城県産食材: みずな、ごぼう、チンゲンサイ、にら、赤ピーマン、みつば、もやし、れんこん、しめじ、さといも、こんにやく、しらたき、豚肉、鶏肉</p> |  |                                 |                  |                |                       |                     |                    |                        |              |        |
|  |  |                                 |                  |                |                       |                     |                    | 今月のたんぱく質平均 (g)         | 小 25.2       |        |
|  |  |                                 |                  |                |                       |                     |                    | 脂質平均 (g)               | 中 30.1       |        |
|  |  |                                 |                  |                |                       |                     |                    |                        | 小 22.0       |        |
|  |  |                                 |                  |                |                       |                     |                    |                        | 中 24.9       |        |



エネルギーと食塩量は、  
小1~小学生が学年(3~4年生)、  
中1~中学生の量になります。

毎月1日は食育の日です

# 11月給食だより

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

### いただきます

「いただく(頂く・戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身の高い人から物をもつ際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ったことを意味しており、この食事が出来上がったまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。

## 給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 地産地消の良さとは?

|  |   |                                  |
|--|---|----------------------------------|
| <p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>                   | <p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>              | <p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p> |
| <p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p> | <p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p> | <p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>  |

### 学校給食に地場産物を活用する効果

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <p>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</p>            | <p>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</p> |
| <p>食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる</p> |                                  |

## 日本各地の郷土料理

### お講のお平

しがけん 滋賀県

日本のほぼ真ん中に位置している滋賀県の中央には、県の面積の約6分の1を占める日本最大の湖「琵琶湖」があります。豊かな自然のおかげで、ビワマス、コアユなどの湖の幸、山菜やきのこなど山の幸、さらには、近江米、野菜、茶など四季折々の産物に恵まれています。

また、世界遺産である比叡山延暦寺など歴史ある寺社や、奥深い歴史文化があり、今もなお大切に守り伝えられています。

お講とは、寺院などで開かれる法要の事です。法要の後には、季節の野菜などで作る精進料理をいただきます。平たい容器の煮物料理を「お平」ということから、「お講のお平」と呼ばれています。

歴史を感じる滋賀県の郷土料理をよく味わっていただきましょう。