



令和6年 11月分 献立表 (19回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、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金	★ きょうどりょうり (滋賀県) ★ ごはん 牛乳 こもちわかさぎフリッター (2) おごうのおひら かしわのじゆんじゆん	わかさぎ あぶらあげ とりにく やきどうふ	牛乳 あおのり おきあみ	にんじん にんじん	だいこん ほししいたけ はくさい たまねぎ しめじ ねぎ えだまめ	ごはん こもぎ さとう てんぷん さといも さとう こんにゃく しらたき さとう	あぶら あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし しょうゆ みりん わふうだし さけ	小 680 中 831	1.9 2.3
5火	バターチキンカレーライス (むぎごはん、バターチキンカレー) はっこうにゅう チキンナゲット (2.2.2.3) はるさめサラダ (かんきつドレッシング) ミニきれめいりコッペパン	とりにく とりにく	だっしふんにゅう なまクリーム はっこうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ マスカット	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら パター	あかワイン トマトピューレ ようふうだし カレールウ	小 646 中 852	2.5 3.1
6水	やきそば 牛乳 さけのタルタルフライ ブルーツみかんゼリーあえ	ぶたにく さけ	あおのり 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 パンこ こもぎこ でんぷん さとう	あぶら あぶら マヨネーズ	ごしょう ウスターソース やきそばソース	小 703 中 838	3.1 3.7
7木	★ 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) ~ ごはん 牛乳 とりにくのカレーからあげ (2.2.2.3) クルトンサラダ (クルトン たまねぎドレッシング) わかめとたまごのスープ	とりにく たまご	牛乳 わかめ ぐわわめ	しょうが にんにく あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ とうがん たけのこ えのきたけ	ごはん でんぷん こもぎこ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング ごま	さけ しょうゆ カレーこ しょうゆ ちゅうかだし さけ しょうゆ ちゅうかだし さけ しお	小 666 中 846	2.1 2.5
8金	★ 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~ ごはん 牛乳 にくしゅうまい (2.2.2.3) なまあげのキムチチーズいため トックスープ	ぶたにく とりにく なまあげ	牛乳 チーズ	にんじん いら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たまねぎ キムチ しょうが にんにく もやし ねぎ きくらげ	ごはん パンこ こもぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら あぶら	さけ コチュジャン しょうゆ ちゅうかだし さけ しお ごしょう	小 625 中 795	1.8 2.2
11月	ジャージャーめん (ちゅうかめん ジャージャーじる) 牛乳 きりぼしたいごんのサラダ (ちゅうかドレッシング) トーナツ	ぶたにく みそ まくろあぶらづけ たまご	牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり きりぼしたいごん	ちゅうかめん でんぷん こもぎこ さとう てんぷん	あぶら あぶら あぶら	がらすープ ちゅうかだし しょうゆ さけ	小 653 中 816	3.0 3.5
12火	キムタクどん (ごはん キムタクどんのく) このはあげ (1.2.2.2) (しょうゆ) いものこじる	ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にんじん	キムチ たくあん ねぎ きりぼしたいごん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さとも こんにゃく	ごまあぶら ごま あぶら あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ さけ しょうゆ わふうだし	小 643 中 785	2.7 3.1
14木	ごはん (なっとう) 牛乳 さばのみそに はくさいのうまに とりごぼうじる	なっとう さば みそ ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なっとうのたれ さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース しょうゆ みりん さけ かつおぶし	小 702 中 831	2.6 2.8
15金	ごはん 牛乳 ぶたにくのねぎしおやき ほうれんそうのごまあえ かみなりじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん にんじん	ねぎ もやし なす ねぎ しめじ とうがん	ごはん こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら あぶら	しおだれ ごまあえのもと わふうだし	小 649 中 804	2.4 2.9
18月	にくうどん (ソフめん にくうどんじる) 牛乳 キャベツときゅうりのサラダ (コーンクリームドレッシング) だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ 牛乳	牛乳	にんじん こまつな にんじん	だいこん はくさい しめじ キャベツ きゅうり	ごはん ソフめん	あぶら あぶら	しょうゆ みりん かつおだし こん ぎしお しょうゆ みりん	小 643 中 820	2.5 3.1
19火	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~ ごはん 牛乳 カレーそばろ ごまつなのりあえ (わふうドレッシング) しおこうじスープ	ぶたにく だいず のり とうふ	牛乳	あかピーマン こまつな にんじん にんじん	れんこん えだまめ にんにく しょうが キャベツ もやし はくさい だいこん しめじ ねぎ きくらげ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	しょうゆ オイスターソース さけ みりん カレーこ しおこうじ がらすープ しょうゆ しお ごしょう	小 626 中 776	1.9 2.3
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! こめパン 牛乳 とりにくのこうそうパンこやき ミネストローネ フルーツなまクリームあえ	とりにく ウインナー なまクリーム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ かぶ れんこん しめじ にんにく もも りんご みかん	こめパン パンこ さつまいも さとう さとう	あぶら あぶら	シーズニングスパイス しるワイン ようふうだし トマトピューレ ケチャップ しお ごしょう	小 665 中 834	1.9 2.4
21木	ごはん 牛乳 いなだのてりやき おやこに だいごのみそしる	いなだ たまご とりにく とうふ ねぎ あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ しめじ	ごはん さとう さとう こんにゃく	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ わふうだし さけ みりん かつおぶし	小 647 中 806	1.9 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 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
		★ じょうそうしをあじわおう!こんだて ★ ~ 常総市産の常陸牛を使用しています! ~									
22	金	ごはん 牛乳 とうふのいそべあげ(2) あきやさいサラダ (シーザードレッシング) ひたちぎゅうのピリからいため ぎゅうにゆうプリン	牛乳 あおのり かぼちゃ にんじん ビーマン ぎゅうにく ゼラチン	牛乳 かんでん	たまねぎ きゅうり れんこん たまねぎ エリンギ だけのこ にんにく しょうが	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん ごまごき でんぷん さつまいも しらたき さとう でんぷん	あぶら ドレッシング ごまあぶら あぶら	小 767 中 916	2.0 2.3	
25	月	おかめうどん(ソフトめん おかめしる) 牛乳 えびいがかきあげ ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)	とりく かまぼこ えび いが	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	ソフトめん ごまごき あぶら ドレッシング	かつおぶし ごんぶ さけ みりん しょうゆ しお	小 643 中 799	2.5 3.1	
26	火	ごはん 牛乳 とりにくとさつまいものあげに みずなともやしサラダ (ごまドレッシング) はくさいのみぞしる	とりにく ごまあぶらつけ とうふ みぞ	牛乳	しょうが もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん おむね あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	小 669 中 828	1.9 2.3	
27	水	コッペパン(チョコレートクリーム) 牛乳 ハムステーキ パプリカソースパンネ ポークピーンズ	ハム ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	パプリカ たまねぎ エリンギ にんにく にんじん	マカロニ じゃがいも さとう	あぶら バター	ようふうだし しお トマトピューレ ケチャップ マスターソース ようふうだし しお こしょう あかワイン	小 651 中 796	2.4 3.1	
28	木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグおろしソース スタミナにくじゃが みぞけんちんじる	とうふ どりく ぶたにく とうふ みぞあからあげ	牛乳	だいごん えのきたけ たまねぎ たまねぎ ねぎ えだまめ にんにく しょうが だいごん ごぼう しめじ ねぎ	でんぷん さとう しらがきも しらたき さとう さといも ごんぱく	とんし あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ コチュジャン さけ わふうだし しょうゆ わふうだし	小 645 中 799	2.7 3.2	
29	金	ごはん 牛乳 あつやきたまご ももきんひら たまごなべ	たまご ぶたにく とりく とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	ごぼう れんこん ごんぱく さとう はくさい だいごん ねぎ しめじ	でんぷん さとう ごんぱく さとう あぶら ごま	しょうゆ わふうだし とうがらし しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし たらスープ	小 657 中 799	2.0 2.3	

今月のたんばく質平均 (g)	小 25.1 中 29.9
脂質平均 (g)	小 21.4 中 24.2

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(大字で表記しています)

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、ごんにやく、しらたき、豚肉、鶏肉

◎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。

エネルギーと食塩量は、小1~小学校中学年(3~4年生)、中~中学生の量になります。
毎月19日は教育の日です

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(かしら)にのせるという意味があり、身(み)の低い人から物(もの)をもらう際、頭(かしら)に手をのせて敬意を表した動作(どうぶつ)にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物(いきもの)の命(いのち)をもらうことへの感謝(かんしゃ)を表します。




ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食(た)事を用意(ようい)するために走り(はし)り回(まわ)ることを意味(いみ)しており、この食(た)事が出来(でき)るまでに関(か)わった人(ひと)びとへの感謝(かんしゃ)の気持(きもち)が込(こ)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。

地産地消の良さは?

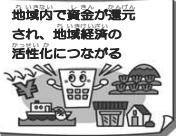
新鮮な旬の味覚を味わうことができます。



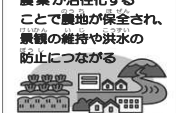
作っている人の顔がわかり、安心感が得られます。




地域内で資金が循環され、地域経済の活性化につながる。




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。



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。

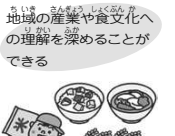


SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる。

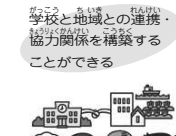


学校給食に地場産物を活用する効果


地域の産業や食文化への理解を深めることができる。



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる。



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。



日本各地の郷土料理

お講のお平

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。

