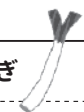


日曜	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類							栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		＜1群＞ 魚・肉 卵・豆・豆製品	＜2群＞ 牛乳 小魚・海藻	＜3群＞ 緑黄色野菜	＜4群＞ その他の野菜・きのこ 果物	＜5群＞ 穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂			
21金	★ 和食の日献立 ★ 11月24日は「和食の日」です！ ★									
	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 白菜のうま煮 かきたま汁		牛乳			ごはん  砂糖  でん粉 砂糖 でん粉	 油 ごま油		853	2.4
		さば 味噌		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが			みりん オイスターソース みりん しょうゆ 酢 塩 中華だし		
		豚肉		にんじん 小松菜	冬瓜			酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし		
		鶏肉 豆腐 卵								
25火	ターサイ入りキムタクごはん (ごはん ターサイ入りキムタクごはんの具) 牛乳 中華コーンスープ 杏仁フルーツ	豚肉		にんじん ターサイ	キムチ たくあん ねぎ 	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ	油	しょうゆ 酒 中華だし		
			牛乳							
		卵	わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ とうもろこし 大根	でん粉	ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう		
			牛乳 練乳		パインアップル もも					
26水	デミグラスハンバーガー (切れ目入り丸パン ハンバーグデミグラスソースかけ) コーヒート牛乳 (牛乳 コーヒート牛乳の素) マカロニのバジルソテー チキンポトフ	鶏肉 大豆			たまねぎ	丸パン パン粉 砂糖 コーヒート牛乳の素	油 豚脂	ソース トマトケチャップ トマトピューレ 赤ワイン 洋風だし しょうゆ デミグラスソース	819	3.5
		牛乳	にんじん  ピーマン バジル	たまねぎ			油	洋風だし 塩 こしょう		
		まぐろ油漬け		にんじん 小松菜	キャベツ 大根 エリンギ	マカロニ		洋風だし 塩 こしょう		
27木	ごはん (おかかふりかけ) 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 季節の豆乳味噌汁	かつお節 味噌 鮭 大豆 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌	のり	にんじん にんじん にんじん ほうれん草		ごはん 砂糖 とうもろこし粉 こんにゃく 砂糖 さつまいも	マヨネーズ 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し	901	2.8
					しめじ					
28金	バターチキンカレーライス (ごはん バターチキンカレー) 牛乳 豆腐と野菜のナゲット(2) ぶどうゼリー和え	鶏肉	生クリーム 牛乳 牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 バター	白ワイン トマトピューレ 洋風だし カレールウ	915	2.7
		豆腐 豆乳 大豆 いとよりだい		にんじん	枝豆 たまねぎ とうもろこし ぶどう パインアップル もも	砂糖 小麦粉 砂糖	油			
今月のたんぱく質平均 脂質平均									30.1g	25.2g

今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、唐辛子、にんじん、白菜、冬瓜、かぶ、味噌、ターサイ、ねぎ(太字で表記しています)
茨城県産食材：牛乳、大豆、豚肉、しらたき、鶏肉、さつまいも、さといも、水菜、ごぼう、にら、ピーマン、もやし、れんこん、しらす

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

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

食事を支える人たち



生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

11月20日は 全校一斉いばらき美味しお給食です!!

茨城県は、生活習慣病を患ってしまう県民の割合が、他の都道府県民に比べて高い傾向にあります。生活習慣病を予防する方法の一つに「減塩」がありますが、茨城県民は全国平均よりも食塩を多く摂取しています。そこで、茨城県では「健康寿命日本一」を目指すため、県民の食塩摂取量を減らす取り組みの一環として、40(しお)を半分に減らした毎月20日を「いばらき美味しおDay」と決めました。11月20日は茨城県内全ての学校において「いばらき美味しお給食」を実施します。「減塩」というと、味が薄くて物足りなく感じそうですが、酸味やスパイスを利かせたり、出汁のうま味を活かしたりする等、工夫次第でおいしく食べることができます!ご家庭の食事でも「減塩」について考え、みんなで取り組んでいきましょう!

毎月の20日は いばらき美味しおDay

減塩の日

サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ!

ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいたけなどだしの相乗効果で高まったうま味も減塩の強い味方だよ!

スープ★セーブ!

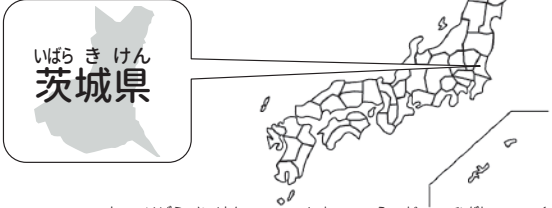
ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、飲み過ぎはセーブしてね!

減塩の取り組みには、食事で使う食塩量を減らす以外に、野菜をしっかり食べることが大切です。カット野菜や冷凍野菜を上手に活用すると、手軽に野菜を食べることができるのでおすすめです!

日本各地の郷土料理



つけけんちん



わたしが住む茨城県は、西の富士・東の筑波と言われるほど美しい「筑波山」や、日本三名園の「偕楽園」、ネモフィラやコキアをはじめ美しい景色が広がる「国営ひたち海浜公園」など豊かな自然に恵まれています。また、「食の宝庫」と言われるほど、農作物の生産が盛んで、メロンや干し芋、くり、鶏卵などの食材は、茨城県が生産量日本一を誇ります。茨城県は、朝晩の寒暖差が大きく、水捌けが良い土地が多いことから、江戸時代からそばの栽培が盛んに行われてきました。また、にんじんとごぼう、れんこんといった根菜類もたくさん採れたため、これらの食材で「けんちん汁」が作られ、そばをつけて食べる「つけけんちん」という食文化が生まれました。

つけけんちん汁には、茨城県産の食材をたくさん使います。また、ソフトめんも茨城県産の小麦から作られています。茨城県の食材をおいしくいただきます!