



# プレージャング (17回) 常総市玉学校給食センター

| _   |          |                                                                                                           |                                         |                                                  |                                   | 主な材料と食                                | 品分類                                              |                        |                                         | 栄養              | <br>姜 伊              |
|-----|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|
| _   | 曜        | 献去夕                                                                                                       | おもに体で                                   | をつくる                                             | おき                                | <u> 土 な 杓 村 こ 艮</u><br>もに体の調子を整える     | <u> </u>                                         | レギーになる                 |                                         |                 |                      |
| 3   | 雕        | │ 献 立 名                                                                                                   | 〈1群〉魚・肉                                 | 〈2群〉牛乳                                           | 〈3群〉                              | 〈4群〉                                  | 〈5群〉穀類                                           | 〈6群〉                   | 調味料他                                    | エネルギー<br>(kcal) | -  <u>1</u> 5<br>  ( |
|     |          |                                                                                                           | 卵・豆・豆製品                                 |                                                  |                                   | その他の野菜・きのこ果物                          | いも類・砂糖                                           | 種実類・油脂                 |                                         | (110011)        | +                    |
|     |          | ★ 読書週間献立 ★                                                                                                | マ 「紹良アン                                 | <b>/サンブル」</b>                                    |                                   | ,                                     | 1                                                | 1                      |                                         |                 |                      |
|     |          | ハヤシライス                                                                                                    | 豚肉                                      | <u>牛乳</u><br>生クリーム                               | にんじん                              | にんにく たまねぎ<br>エリンギ                     | 麦 <b>ごはん</b><br>じゃがいも                            | バター                    | ハヤシルウ 洋風だし<br> トマトクチャップソース 赤ワイン         |                 |                      |
| 1   | رار ا    | (麦ごはん ハヤシシチュー)<br>【牛乳                                                                                     |                                         | 生グリーム  <br> 牛乳                                   |                                   | T. 7. 7. +                            | しゃかいも                                            |                        | トマトクチャップ ソース ホフィン                       | 933             |                      |
| r   | X        | ・  午乳<br>  大根とキャベツの彩りサラダ                                                                                  |                                         | <del>    3</del> 0                               |                                   | 十切 ナレベツ キュラリ                          |                                                  |                        |                                         | 933             | 3                    |
|     |          | 人根とキヤヘッのおりリフタ   (たまねぎドレッシング)                                                                              |                                         |                                                  | にんじん                              | 大根 <b>キャベツ</b> きゅうり<br>とうもろこし         |                                                  | ドレッシング                 |                                         |                 |                      |
|     |          | スイートポテト                                                                                                   |                                         | -                                                |                                   | 1                                     | とつまいも 砂糖                                         | l<br>油                 | 1                                       |                 |                      |
| _   |          | 食パン (チョコクリーム)                                                                                             |                                         |                                                  |                                   |                                       | 食パン チョコクリーム                                      | /Ш                     |                                         |                 | +                    |
| 5   |          | <br> 牛乳                                                                                                   |                                         | 牛乳                                               |                                   |                                       | R/12   73377   S                                 |                        | ·                                       |                 |                      |
|     | 7k       | <b>、</b> ハムカツ                                                                                             | 114                                     |                                                  |                                   |                                       | <br>小麦粉 パン粉                                      |                        | <br> 恒                                  | 783             |                      |
| ,   | 3        | ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)                                                                                        | 1,14                                    |                                                  | にんじん                              | とうもろこし きゅうり                           | じゃがいも                                            | <br> ノンエッグマヨネーズ        |                                         | 100             |                      |
|     |          | 白菜のコンソメスープ                                                                                                | <br>鶏肉                                  |                                                  |                                   | しょうが 白菜 たまねぎ 大根                       | 0 0/3010                                         | 2.2.±.2.2.3.3.1へ<br> 油 | <br> 洋風だし 塩                             |                 |                      |
|     | $\vdash$ | ごはん                                                                                                       | ביושאל                                  |                                                  | に70070 引加来                        | 0 & 9/3 <b>1 x</b> /2 & 7 (1)         | ごはん 🦳                                            | /Ш                     |                                         |                 | $\dashv$             |
| _   |          | <br> 発酵乳 (いちご)                                                                                            |                                         | 発酵乳                                              |                                   |                                       | C1670                                            |                        | ·                                       |                 | 7 2                  |
|     |          |                                                                                                           | \                                       |                                                  |                                   | - 100 1- 1                            |                                                  |                        | 酒 酢 しょうゆ                                |                 |                      |
| )   | 不        | さんまのピリッとジャン                                                                                               | さんま                                     |                                                  |                                   | しょうが にんにく                             | 砂糖 でん粉                                           | 泄                      | トウバンジャン                                 | 847             |                      |
|     |          | 大根のそぼろ煮                                                                                                   | <br>鶏肉                                  |                                                  | にんじん                              | しょうが 大根 枝豆                            | でん粉の砂糖                                           | 油                      | しょうゆ みりん 酒 和風だし                         |                 |                      |
|     |          | 豚汁                                                                                                        | 豚肉 味噌                                   |                                                  | にんじん                              | ねぎ ごぼう たまねぎ                           | じゃがいも こんにゃく                                      | 油                      | 和風だし                                    |                 |                      |
|     |          | ★ 世界の台湾 ★                                                                                                 | 台湾バナナ                                   |                                                  |                                   |                                       |                                                  | ,                      | ,                                       |                 | 1                    |
|     |          | ルーローハン                                                                                                    | (200)                                   |                                                  | I                                 | ¥                                     | ごはん でん粉                                          | I                      | テンメンジャン しょうゆ                            |                 |                      |
| ,   | _        | (3'H)                                                                                                     | 豚肉 《                                    |                                                  | チンゲン菜                             | しょうが にんにく                             | 砂糖                                               | 油                      | 中華だし酒                                   |                 |                      |
| 7   | 金        | 牛乳                                                                                                        |                                         | 牛乳 "                                             |                                   |                                       | 100 1,10                                         |                        |                                         | 864             |                      |
|     |          | 豆腐とにらの中華スープ                                                                                               | 豆腐卵                                     |                                                  | 2hUh 25                           | ねぎ <b>大根</b> 干ししいたけ 白菜                | İ                                                | †                      | 中華だし しょうゆ 塩                             |                 |                      |
|     |          | 台湾産バナナの蒸しパン                                                                                               |                                         | C                                                |                                   | バナナ                                   | <br>小麦粉 砂糖 パン粉                                   | <b>†</b>               |                                         |                 |                      |
|     |          | ★ 郷土料理 茨城県                                                                                                | <u> </u>                                |                                                  | ı                                 | j. 15 5                               | , 10 00 110 / 12 100                             |                        | 1                                       |                 | +                    |
| N   | 月        | つけけんちん                                                                                                    | <b>床 ★</b><br>│鶏肉 油揚げ                   |                                                  | I                                 | I                                     | [\] \] \L \. \. \. \. \. \. \. \. \. \. \. \. \. | I                      |                                         |                 |                      |
|     | l        | () 17 1 4 1 6 4 4 1 4 1 3 1 )                                                                             | n+n43                                   |                                                  | にんじん                              | 大根 ごぼう しめじ ねぎ                         | ソフトめん<br>さといも                                    | 油                      | 酒 しょうゆ 和風だし                             |                 |                      |
| 充   | 農        | (ンン   30/0                                                                                                | - <b>小</b> 「日                           | <br> 牛乳                                          |                                   | ·                                     |                                                  | ·                      |                                         | 904             |                      |
| 迖   | ₩.       | (ソフトめん つけけんらん)オ)<br>  牛乳<br>  しらすとキャベツの和え物 (和風ドレッシング)                                                     |                                         | しらす                                              | にんじん                              | <br> きくらげ <b>キャベツ</b> もやし <b>きゅうり</b> |                                                  | <br> ドレッシング            |                                         |                 |                      |
|     | <u> </u> | 」<br> さつまいもと大豆の揚げ煮                                                                                        | <br> 大豆<br> 大豆                          |                                                  | ,,                                | 10 10 11 17 01 CW)                    | でん粉 さつまいも 砂糖                                     |                        | しょうゆ みりん                                |                 |                      |
|     |          | ごはん                                                                                                       | , \ <u></u>                             |                                                  |                                   |                                       | ごはん                                              |                        | 0.0000000000000000000000000000000000000 |                 | +                    |
|     |          | 牛乳                                                                                                        |                                         | <br> 牛乳                                          | <b>*</b>                          |                                       | C1670                                            |                        | ·                                       |                 |                      |
| 1   | بار      | / 豚肉のくわ焼き                                                                                                 | 豚肉                                      | 1 20                                             |                                   | ねぎ                                    | <br>砂糖                                           | l<br>ごま油               | 酒 しょうゆ みりん                              | 776             | 3   2                |
| _   |          | きゅうりの即席漬け                                                                                                 | 100-10                                  |                                                  | にんじん                              | きゅうり キャベツ                             | 水あめ                                              |                        | 塩 しょうゆ 酢                                | 110             |                      |
|     |          | キムチの味噌汁                                                                                                   |                                         |                                                  |                                   | しょうが 白菜 大根 しめじ キムチ                    |                                                  |                        | かつお節 煮干し                                |                 |                      |
|     | $\vdash$ | ★ 茨城県民の日献立                                                                                                | 1                                       |                                                  |                                   |                                       | ********                                         | NEGAN NE               | 4 1 1 1 * 4 1 1 1 * 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |                 | $^{\dagger}$         |
|     |          | 米パン                                                                                                       | <u> </u>                                | 12 119 .                                         |                                   | LI CA X                               | 米パン                                              |                        |                                         |                 |                      |
|     |          | <u>木ハン</u><br> 牛乳                                                                                         |                                         | <br> 牛乳                                          |                                   |                                       | 木 ハ フ                                            |                        | +                                       |                 |                      |
|     |          |                                                                                                           | ·                                       | <del>`                                    </del> | <br>  バミカル パプロカ                   |                                       |                                                  |                        | <br> 酒 チリパウダー                           |                 |                      |
| 2   | 7k       | 鶏肉のケイジャン焼き                                                                                                | 鶏肉                                      |                                                  | バジル パプリカ<br>唐辛子                   | にんにく たまねぎ                             |                                                  |                        | こしょう 塩                                  | 806             | 6                    |
| _   |          |                                                                                                           | l                                       |                                                  |                                   | にんにく 大根 れんこん                          |                                                  |                        | 1                                       |                 |                      |
|     |          | 茨城県産野菜たっぷり!ペペロンチーノ                                                                                        | 豚肉                                      |                                                  |                                   | キャベツ                                  |                                                  | 油                      | こしょう 塩 洋風だし                             |                 |                      |
|     |          | 4174 · 6 + 0 - 5°-                                                                                        |                                         | 牛乳 脱脂粉乳                                          | <b>★</b> / <b>=</b> *+ \ <b>-</b> |                                       | 砂糖 小麦粉                                           | >                      | ポタージュの素 洋風だし                            |                 |                      |
|     |          | かぼちゃのポタージュ                                                                                                |                                         | チーズ                                              | にんじん                              | たまねぎ                                  | でん粉                                              | 泄                      | 塩 こしょう                                  |                 |                      |
|     |          | 茨城ガパオ(ごはん 茨城ガパオの具)                                                                                        | 鶏肉 大豆 味噌                                | 1                                                | にんじん 唐辛子 バジル                      | にんにく しょうが たまねぎ れんこん                   | ごはん 砂糖                                           | 油                      | 酒 塩 オイスターソース ナンプラー しょうゆ                 |                 | T                    |
|     |          | 牛乳                                                                                                        |                                         | 牛乳                                               |                                   |                                       |                                                  |                        |                                         |                 | 1                    |
|     | _        | 海涼サラ <i>灯</i>                                                                                             |                                         | わかめ 茎わかめ                                         |                                   |                                       |                                                  |                        |                                         |                 |                      |
| 4   | 金        | ・<br>海藻サラダ<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・ |                                         | 白杉のり、昆布                                          | にんじん                              | <b>きゅうり</b> とうもろこし                    |                                                  | ドレッシング                 |                                         | 827             |                      |
|     |          |                                                                                                           |                                         | 赤つのまた                                            |                                   |                                       | ļ                                                |                        |                                         |                 |                      |
|     |          | 茨城県産しらたきのスープ                                                                                              | 豚肉                                      |                                                  | にんじん                              | 白菜 かぶ                                 | しらたき                                             | 油                      | 中華だししょうゆ                                |                 |                      |
|     |          |                                                                                                           |                                         | -                                                | かぶの業                              |                                       |                                                  | - <u>-</u>             | 塩 こしょう                                  |                 | 4                    |
|     |          | ミートソーススパゲティ                                                                                               |                                         |                                                  | にんじん ピーマン                         | ちまわぎ エリンギ                             | <br>  コ <i>パゲ</i> ニノ                             | <br>                   | トマトケチャップ トマトピューレ                        |                 |                      |
|     |          | 「(スパゲティ ミートソース)                                                                                           | 豚肉 大豆                                   |                                                  | 赤ピーマン<br>黄ピーマン                    | たまねぎ エリンギ                             | スパゲティ                                            | 油                      | デミグラスソース<br> 洋風だし 塩 こしょう                |                 |                      |
| 7   | 月        |                                                                                                           | <b>†</b>                                | . <br> 牛乳                                        | スト・イノ                             | ļ                                     | <b>†</b>                                         | <del> </del>           | /十広//とし 塩 としよノ                          | 769             |                      |
| - · |          | <del>  チー</del> ズオムレツ                                                                                     | <br>                                    | 十 <u>も</u><br>チーズ                                |                                   |                                       | <br>砂糖                                           | l                      | ·                                       | 1               |                      |
|     |          | サイダーゼリー和え                                                                                                 | 777                                     | テース<br>                                          |                                   | <br> パインアップル レモン                      | ナタデココ 砂糖                                         | / <sup></sup>          |                                         |                 |                      |
|     |          | ごはん                                                                                                       | +                                       | <del> </del>                                     |                                   |                                       | ごはん                                              |                        |                                         |                 | +                    |
|     |          | <del>                                    </del>                                                           |                                         | . <br> 牛乳                                        |                                   | <u> </u>                              | 210/0                                            | l                      |                                         |                 |                      |
| _   |          | . ' . ===<br>  納豆                                                                                         | <br> 納豆                                 | 1 20                                             |                                   | <u> </u>                              |                                                  | l                      |                                         |                 |                      |
| 8   | 火        | 納豆                                                                                                        | *************************************** | ·                                                |                                   | <u></u>                               | じゃがいも                                            | l                      |                                         | 811             |                      |
|     |          | 肉じゃが                                                                                                      | 豚肉                                      |                                                  | にんじん                              | たまねぎ 枝豆                               | こんにゃく 砂糖                                         | <b> </b>               | しょうゆ 酒 みりん 和風だし                         |                 |                      |
|     |          | 秋野菜の味噌汁                                                                                                   | 鶏肉 豆腐 味噌                                | 1                                                | にんじん ほうれん草                        | れんこん 大根 しめじ ねぎ                        |                                                  | 油                      | <br> 和風だし                               |                 |                      |
|     |          | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1                                                                   | 再月19日は食                                 |                                                  |                                   |                                       |                                                  |                        | •                                       |                 | 1                    |
|     |          | コッペパン                                                                                                     |                                         | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·            | I                                 | T                                     | コッペパン                                            | I                      | T                                       |                 |                      |
|     |          | ユジハハン<br> 牛乳                                                                                              | 1                                       | <br> 牛乳                                          |                                   | <u> </u>                              | =-::::::::::::::::::::::::::::::::::::           | l                      |                                         |                 |                      |
|     |          | ナッツ<br>かれいのハーブ揚げ                                                                                          | かれい                                     |                                                  | トマト パヤリ                           | <br> たまねぎ   にんにく                      | でん粉の砂糖                                           | <br> 油 ごま              | 塩 こしょう                                  |                 |                      |
| 9   | 水        |                                                                                                           | 1.0.1.00                                |                                                  | 1                                 |                                       |                                                  |                        | こしょう  トマトピューレ                           | 861             |                      |
|     |          | チリコンカン                                                                                                    | 鶏肉 大豆                                   |                                                  | にんじん                              | にんにく たまねぎ                             | じゃがいも                                            | 油                      | トマトケチャップ 白ワイン                           |                 |                      |
|     |          | 1                                                                                                         | <u> </u>                                |                                                  | ハシル                               |                                       | I                                                |                        | ソース チリパウダー 洋風だし                         |                 |                      |
|     |          | 秋のシチュー                                                                                                    | 豚肉                                      | 牛乳                                               | チンゲン菜                             | <br> ちまわぎ   か! *                      |                                                  | <b> </b>               | ホワイトルウ 塩 こしょう                           |                 |                      |
|     |          |                                                                                                           | 豚肉                                      |                                                  | ほうれん草 にんじん                        | たまねぎ しめじ                              |                                                  | 油                      |                                         |                 |                      |
|     |          | ★ 全校一斉 いばらき美叩                                                                                             | 味しお給食 ★                                 | 毎月 20 日に                                         | は「いばらき美                           | iumiu                                 | 月 20 日は茨城県                                       | 全体で「減塩                 | 献立」を実施します! ★                            |                 | 1                    |
|     |          | ごはん                                                                                                       |                                         |                                                  |                                   |                                       | ごはん 一                                            |                        |                                         |                 |                      |
|     |          | 発酵乳                                                                                                       | 1                                       | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·            |                                   | †                                     |                                                  |                        |                                         |                 |                      |
|     |          | · 鶏肉のレモン煮                                                                                                 | <br> 鶏肉                                 |                                                  | t                                 | レモン                                   | でん粉 砂糖                                           | 油                      | 酒 しょうゆ                                  | 806             |                      |
| ٨   | +        |                                                                                                           | f-1771-7                                | WR29                                             | <br>小松菜                           | もやし                                   |                                                  | T                      |                                         | 000             |                      |
| 0   | 木        | 水菜と小松菜のシャキシャキサラダ                                                                                          |                                         |                                                  |                                   | 14-701 / /                            | 1                                                | ドレッシング                 |                                         | l               | - 1                  |
| 0   | 木        |                                                                                                           |                                         |                                                  | 水菜 にんじん                           |                                       |                                                  |                        |                                         |                 |                      |
| 0   | 木        | 水菜と小松菜のシャキシャキサラダ (塩ドレッシング)   田舎汁                                                                          | <br>  <br> 油揚げ                          | Day #                                            | 水菜 にんじん<br>にんじん                   | れんこん 大根 ごぼう                           | こんにゃく                                            |                        | <br> しょうゆ 塩 かつお節                        |                 |                      |







|                |    | 献 立 名                                            | 主な材料と食品分類                   |                   |                            |                                         |                            |                          |                                                 |                 | 価         |
|----------------|----|--------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-----------|
|                | 曜  |                                                  | おもに体を<br>〈1群〉魚・肉<br>卵・豆・豆製品 | 〈2群〉牛乳            | 〈3群〉                       | もに体の調子を整える<br>〈4群〉<br>〈の他の野菜・きのこ 果物     | おもにエネノ<br>〈5群〉穀類<br>いも類・砂糖 | レキーになる<br>〈6群〉<br>種実類・油脂 | 調味料他                                            | エネルギー<br>(kcal) | 食塩<br>(g) |
|                |    | ★ 和食の日献立 ★ 11月24日は「和食の日」です! ★ 11月24日は「和食の日」です! ★ |                             |                   |                            |                                         |                            |                          |                                                 |                 |           |
|                |    | ごは <i>ん</i><br>牛乳                                | さば 味噌                       |                   |                            | <b>6</b>                                | ごはん                        |                          | みりん                                             |                 |           |
| 21             | 金  | さばの味噌煮<br>白菜のうま煮                                 | 豚肉                          |                   | チンゲン菜<br><b>にんじん</b>       | たまねぎ <b>白菜</b> 干ししいたけ<br>たけのこ にんにく しょうが | 砂糖 でん粉 砂糖                  | <br>油 ごま油                | オイスターソース みりん<br>しょうゆ 酢 塩 中華だし                   | 853             | 2.4       |
|                |    | かきたま汁                                            | 鶏肉 豆腐 卵                     |                   | <b>にんじん</b><br>小松菜         | 冬瓜                                      | でん粉                        |                          | 酒 しょうゆ 塩<br>かつお節 昆布だし                           |                 |           |
|                |    | ターサイ入りキムタクごはん<br>(ごはん ターサイ入りキムタクごはんの具)           | 豚肉                          |                   | にんじん<br><b>ターサイ</b>        | キムチ たくあん ねぎ                             | ごはんの砂糖                     | 油                        | しょうゆ 酒 中華だし                                     |                 |           |
| 25             | 火  | 牛乳<br>中華コーンスープ                                   | 向<br>[]                     | 牛乳<br> わかめ        | にんじん                       | たまねぎ 干ししいたけ<br>とうもろこし <b>大根</b>         | <br>でん粉                    | <br> <br> ごま油            | 中華だし 酒 塩 こしょう                                   | 814             | 3.7       |
|                |    | 杏仁フルーツ                                           |                             | <br> 牛乳 練乳        |                            | パイシアップル もも                              | 砂糖 水あめ                     |                          |                                                 |                 |           |
|                |    | デミグラスハンバーガー<br>(切れ目入り丸パン ハンバーグデミグラスソースかけ)        | 鶏肉 大豆                       |                   |                            | たまねぎ                                    | 丸パン パン粉<br>砂糖              | 油豚脂                      | ソース トマトケチャップ トマトピューレ<br>赤ワイン 洋風だし しょうゆ デミグラスソース |                 |           |
| 26             | 水  | コーヒー牛乳 (牛乳 コーヒー牛乳の素)<br>マカロ二のバジルソテー              | まぐろ油漬け                      | 牛乳                | <b>にんじん</b><br>ピーマン<br>バジル | たまねぎ                                    | コーヒー牛乳の素マカロニ               | 油                        | 洋風だし 塩 こしょう                                     | 819             | 3.5       |
|                |    | チキンポトフ                                           | 鶏肉                          |                   | <b>にんじん</b><br>小松菜         | <b>キャベツ 大根</b> エリンギ                     | じゃがいも                      |                          | 洋風だし 塩 こしょう                                     |                 |           |
| 27             |    | ごはん(おかかふりかけ)<br>鮭のもみじ焼き<br>ひじきの五目煮               | かつお節<br>味噌 鮭                | のり<br>ひじき         | にんじん<br>にんじん               |                                         | ごはん 砂糖 とうもろこし粉 こんにゃく 砂糖    | マヨネーズ                    | 塩<br>しょうゆ みりん 和風だし                              | 901             | 2.8       |
| <b>4</b> I     | 1  | 季節の豆乳味噌汁                                         | 大豆 豚肉<br>油揚げ<br>豆乳 味噌       | 000               | にんじん<br>にんじん<br>ほうれん草      | <br> しめじ                                | さつまいも                      | <br>                     | かつお節 煮干し                                        | 901             | 2.0       |
| <b>7</b> 0     |    | バターチキンカレーライス<br>(ごはん バターチキンカレー)<br>牛乳            | 鶏肉                          | 生クリーム<br>牛乳<br>牛乳 | <b>にんじん</b><br>トマト         | にんにく しょうが<br>たまねぎ                       | <b>ごはん</b><br>じゃがいも        | 油 バター                    | 白ワイン トマトピューレ<br>洋風だし カレールウ                      | 915             | 2.7       |
| 20             |    | 豆腐と野菜のナゲット(2)                                    | 豆腐 豆乳 大豆<br>いとよりだい          |                   | にんじん                       | 枝豆 たまねぎ とうもろこし                          |                            | 油                        |                                                 | 910             | 2.1       |
|                |    | ぶどうゼリー和え                                         |                             |                   |                            | ぶどう パインアップル もも                          | 砂糖                         |                          |                                                 |                 | <u> </u>  |
| . <del> </del> | -  | ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~           |                             |                   | nir-nir-nir-               |                                         |                            |                          | 今月のたんぱく質平均                                      | 30.             | 1g        |
| 3              | =/ | んげつ じょうそうし しもつましさんしょくざ                           | u 26                        | 2 まつた             | ま だいこん とうがらし               | はくさい とうがん みそ                            | ふとじ ひょう                    | *                        | <b>胎質平均</b>                                     | 25.             | 20        |

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)

◎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。

□ こんだてひょう きょい しょくひん あも しょくびん カエい ちょうり さい さんこう □ 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歯来する食品(卵・乳など)等,使用食品の全てを記載しておりません。





# りの秘食べ物を大切にいただきましょう

を | 校庭の木々が色づき、台に台に教が深まってきたことを感じます。 萱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 的な営作行事が行われます。この日は「勤労感謝の白」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だきましょう。



## 11月20日は



よう県民の割合が、他の都道府県民に比べて高い傾向にありま 生いかっしゅうかんびょう。ょぼう ほうほう ひと げんえん はんこくへいきん せんこくへいきん しょくえん おお せっしゅ 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」と定めました。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 た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!

## 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 人 果で高まったうま味も 減塩の強い味方だよ♪





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♪

『がぶる と く しょくじ つか しょくえんりょう へい がい やきい ない ない ない ない ない ない ない ない がい ない ない ない ない ない 大切です。 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削すると、手軽に野菜を食べることができるのでおすすめです!-



私たちが住む茨城県は、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 **ら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 んやごぼう、れんこんといった視菜類もたくさ 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 さん使用します。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 いしくいただきましょう!