よくかんで　ゆっくりと
たべましょう！

食べ物がのどにつまらないように、気をつけましょう。もち、パン、丸い形（球形）、つるつるした物は特に注意！

令和 8 年 11月分　献立表

小学校（18回）

常総市玉学校給食センター

日	曜	こんだて名	主な材料と食品分類 おもに体をつくる 〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体をつくる 〈2群〉牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 〈3群〉緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 〈4群〉その他の野菜・きのこ 果物	おもにエネルギーになる 〈5群〉穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 〈6群〉種実類・油脂	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 食塩(g)
2	月	かきたまうどん（ソフトめん　かきたまじる）	とりにく　とうふ　たまご		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　ねぎ　ほししいたけ	ソフトめん　でんぷん		しょうゆ　しお　みりん　かつおぶし　こんぶだし	651	2.7
		牛乳		牛乳							
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			こむぎこ　でんぷん	あぶら	しお		
		きんぴらごぼう	ぶたにく		さやいんげん　あかピーマン	ごぼう	こんにゃく　さとう	ごま　あぶら	さけ　しょうゆ　みりん		
4	水	きれめいりコッペパン					コッペパン			677	2.8
		はっこうにゅう（マスカット）		はっこうにゅう							
		たちうおフライ（ソース）	たちうお				パンこ　こむぎこ	あぶら	ソース		
		チリコンカン	とりにく　だいず		にんじん　パセリ	にんにく　たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう トマトケチャップ トマトピューレ しろワイン ようふうだし ソース チリパウダー		
		かぶのポトフ	ウインナー		にんじん かぶのは	たまねぎ　キャベツ　かぶ　エリンギ			ようふうだし　しお　こしょう		
5	木	ごはん					ごはん			652	2.1
		牛乳		牛乳							
		ぼうぎょうざ	ぶたにく　とりにく　だいず		にら	キャベツ　たまねぎ　ねぎ	パンこ　さとう　こむぎこ	とんし　あぶら			
		ジャージャンドウフ	ぶたにく　みそ　あつあげ		にんじん	にんにく しょうが　たけのこ　ほししいたけ　たまねぎ　えだまめ	さとう　でんぷん	あぶら	さけ　ちゅうかだし　トウバンジャン　しょうゆ		
		もやしのちゅうかスープ	とりにく　なると		にんじん　こまつな	たまねぎ　もやし　ねぎ　えのきたけ		ごまあぶら	ちゅうかだし　とりがらだし　しょうゆ こしょう　しお　さけ		
6	金	★　どくしょ　しゅうかん　こんだて　★　「わたしは　たべるのが　へた」 より 「ユーリンチー」です。								677	2.2
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ユーリンチー	とりにく			しょうが　にんにく　ねぎ	さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら　あぶら	こしょう　しょうゆ　さけ　す		
		ほうれんそうのサラダ（ごまドレッシング）			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング			
		キムチチゲスープ	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん　にら	しょうが　にんにく　はくさい　キムチ　ねぎ　ほししいたけ		あぶら　ごまあぶら	しょうゆ　とりがらだし　さけ　トウバンジャン		
9	月	カレーうどん（ソフトめん　カレーじる）	ぶたにく　あぶらあげ	牛乳	にんじん　こまつな	しょうが　ごぼう　しめじ　ねぎ	ソフトめん　でんぷん　こむぎこ	あぶら	カレーこ　カレールウ　しょうゆ　わふうだし	664	2.4
		牛乳		牛乳							
		ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも　こめこ	あぶら	しお		
		くきわかめのサラダ（わふうドレッシング）	まぐろあぶらづけ	くきわかめ		キャベツ きりぼしだいこん えだまめ		ドレッシング			
10	火	★　きょうどりょうり　ひろしまけん　★　「くれ　の　にくじゃが」 は　にんじん　を　いれず、ぎゅうにく　たまねぎ　じゃがいも（メークイン）　いとこんにゃく　で　つくるのが　とくちょうです。								677	2.3
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		たらのレモンソースかけ	たら			レモン	でんぷん　さとう	あぶら	しょうゆ　さけ		
		くれのにくじゃが	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも　さとう　こんにゃく	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　わふうだし		
		こまつなのみそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ		こまつな　にんじん	だいこん　えのきたけ　ねぎ			かつおぶし　にぼし		
11	水	コッペパン					コッペパン			666	2.8
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく　だいず			たまねぎ　エリンギ	パンこ　さとう	とんし　あぶら	ソース　トマトケチャップ　ようふうだし　デミグラスソース　あかワイン　しょうゆ		
		はなやさいサラダ（イタリアンドレッシング）			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
		コーンクリームスープ	とりにく	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	こむぎこ	バター	ようふうだし　しお　こしょう		
12	木	★　いばらきけんみん　の　ひ　こんだて　★　11月13日　は　「いばらきけんみん　の　ひ」です。								689	1.9
		ごはん					ごはん				
		はっこうにゅう（ブルーベリー）		はっこうにゅう							
		つくばどりのチキンカツ（ソース）	とりにく　だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお　ソース		
		にあい	さつまあげ　あぶらあげ		にんじん	ごぼう　れんこん　ほししいたけ　えだまめ	しらたき　さとう	あぶら	わふうだし　しょうゆ　みりん　す		
		とんじる	ぶたにく　みそ　とうふ		ほうれんそう にんじん	**だいこん**　ねぎ	**さといも**	あぶら	わふうだし		
16	月	★　JAじょうそう　ひかり　より　「みそ」　を　ていきょうしていただきました。　★								670	2.4
		みそにこみうどん（ソフトめん　みそにこみじる）	とりにく　とうふ　みそ　あぶらあげ		にんじん	**だいこん**　ごぼう　**はくさい**　ねぎ	ソフトめん	あぶら	さけ　しょうゆ　わふうだし		
		牛乳		牛乳							
		さつまいもスティック					さつまいも　さとう	あぶら	しお		
		もやしのサラダ（たまねぎドレッシング）			こまつな	もやし　**きゅうり**		ドレッシング			
17	火	ごはん					ごはん			723	2.1
		牛乳		牛乳							
		いばらきけんさんだいずのなっとう	なっとう						なっとうのたれ		
		にくやさいいため	ぶたにく　だいず		にんじん　にら	キャベツ　ねぎ　たまねぎ　りんご　にんにく	さとう　はちみつ	あぶら　ごま　ごまあぶら	しょうゆ　さけ　こしょう　しお　す　コチュジャン		
		しらたきのスープ	とりにく		にんじん **かぶのは**	もやし　**かぶ**	しらたき	あぶら	さけ　ちゅうかだし　しお　しょうゆ		
		タマゴプリン	たまご	牛乳			さとう				
18	水	こめパン					こめパン			697	3.1
		牛乳		牛乳							
		とりにくのハーブやき	とりにく		とうがらし パセリ	たまねぎ　にんにく		オリーブゆ	しおこうじ　しお　こしょう　マスタード		
		いばらきけんさんやさいのペペロンチーノ	ぶたにく		にんじん **とうがらし**	**キャベツ**　れんこん　**ねぎ**		あぶら	さけ　しょうゆ　しお　こしょう　ようふうだし		
		さつまいものクリームスープ		牛乳	**チンゲンサイ** にんじん	**はくさい**	さつまいも こむぎこ	バター	ようふうだし　しお　こしょう　ホワイトルウ		
19	木	★　げんえん　こんだて　&　しょくいく　の　ひ　★　まいつき　19にち　は　しょくいく　の　ひ　です。								676	1.6
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		いばらきけんさんあつやきたまご	たまご				さとう　でんぷん		す　しお　しょうゆ		
		みずなとだいこんのサラダ（しおドレッシング）			みずな	**だいこん**　きくらげ　**きゅうり**		ドレッシング			
		ぶたにくのすきやきに	ぶたにく　とうふ		にんじん こまつな	**はくさい**　ねぎ	しらたき　さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん　わふうだし		
20	金	ごはん					ごはん			663	2.2
		牛乳		牛乳							
		いかのチリソース	いか			**ねぎ**　にんにく　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら	さけ す トマトケチャップ トウバンジャン ソース		
		ごもくビーフン	ぶたにく		あかピーマン **チンゲンサイ**	たまねぎ　たけのこ　キャベツ　ほししいたけ	ビーフン	あぶら	しょうゆ　さけ　ちゅうかだし　カレーこ　しお　こしょう		
		わかめスープ	なると　とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ　もやし　えのきたけ		ごま　ごまあぶら	ちゅうかだし　とりがらだし　さけ　しお　しょうゆ		

茨城をたべようWeek

11月～3月のごはんは、常総市の特別栽培米を使用します！

特別栽培米について詳しくはこちら→

日	曜	こんだて名	主な材料と食品分類 おもに体をつくる 〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体をつくる 〈2群〉牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 〈3群〉緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 〈4群〉その他の野菜・きのこ 果物	おもにエネルギーになる 〈5群〉穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 〈6群〉種実類・油脂	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 食塩(g)
24	火	★ わしょく の ひ ★ 11月24日 は「わしょく の ひ」です。								667	2.3
		ごはん					**ごはん**				
		牛乳		牛乳							
		さけのもみじやき	さけ みそ たまご		にんじん			マヨネーズ			
		えだまめとひじきのいために	さつまあげ	ひじき	**にんじん**	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
		さつまじる	とりにく みそ あつあげ		こまつな	**だいこん** しめじ ねぎ	さつまいも	あぶら	さけ わふうだし		
25	水	しょくパン(くろごまクリーム)					しょくパン くろごまクリーム			749	2.8
		牛乳		牛乳							
		カルツォーネ	とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ	あぶら	トマトケチャップ		
		きのことツナのペンネソテー	まぐろあぶらづけ		にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	マカロニ	オリーブゆ	しょうゆ しお ようふうだし しろワイン		
		コンソメスープ	とりにく		ほうれんそう	はくさい えだまめ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	さけ ようふうだし しお こしょう		
26	木	ガパオライス(ごはん ガパオライスのぐ)	ぶたにく だいず		ピーマン バジル あかピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ	**ごはん** さとう	あぶら	トウバンジャン ナンプラー しょうゆ オイスターソース	654	1.9
		牛乳		牛乳							
		たまごとコーンのスープ	とりにく たまご		**にんじん** ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし **とうがん**	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし しお とりがらだし こしょう さけ		
		いちごゼリーあえ				ナタデココ もも いちご	さとう				
27	金	チキンカレーライス(むぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご パパイヤ ほしぶどう	**ごはん** むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	カレールウ	713	2.8
		牛乳		牛乳							
		こもちししゃもフリッター 児(1) 先(2)	ししゃも	あおさ			こむぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ		
		きゅうりのさっぱりあえ			にんじん	**きゅうり はくさい**	みずあめ		しお しょうゆ す		
30	月	スパゲティナポリタン(スパゲティ ナポリタンソース)	ベーコン		**にんじん** ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	オリーブゆ	トマトケチャップ トマトピューレ ようふうだし しお こしょう	601	2.8
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット(2)	とりにく だいず				こむぎこ パンこ とうもろこしこ	とんし あぶら	しょうゆ しお		
		ほうれんそうのソテー	ぶたにく たまご		ほうれんそう **にんじん**	エリンギ キャベツ	さとう	あぶら	さけ ようふうだし しお こしょう		

今月のたんぱく質平均	25.5g
脂質平均	21.2g

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。

今月の常総市・下妻市産食材：米、さといも、かぶ、キャベツ、きゅうり、大根、冬瓜、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、白菜（太字で表記しています）

茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、さつまいも、ごぼう、にら、もやし、水菜、ピーマン、ほうれん草、れんこん、しめじ、小松菜、味噌

◎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。



毎月19日は食育の日です

11月 給食だより



朝夕の冷え込みが感じられるようになり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと、食に関わる人々に感謝していただきましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物は、すべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

給食では「地産地消」を推進しています。
合言葉は「茨城をたべよう」です！



「茨城をたべよう」は、茨城のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。茨城県では、毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間を「茨城をたべようweek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等を食べて、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。

給食では、11月を「地産地消強化月間」として、茨城県はもちろん、市内でとれた食材をたくさん使用します。茨城県の食の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

日本各地の郷土料理



呉の肉じゃが



広島県は中国・四国地方のほぼ中央に位置しており、瀬戸内海の豊かな海に囲まれ、新鮮な海の幸が豊富です。また、中国・四国地方の最大の工業県であり、造船、鉄鋼、自動車などの工業が盛んです。

関東地方の肉じゃがは、じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しらたきを使用するのが一般的ですが、肉じゃがの発祥といわれる広島県呉市の「呉の肉じゃが」は、じゃがいも、牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎと決まった具材で作られるのが特徴です。これは、ビーフシチューの赤ワインをしょうゆで代用して作った「甘煮」が呉の肉じゃがの由来とされているためです。

牛肉を使用した、いつもとは一味違う肉じゃがを味わってみてください。