

令和5年 11月分 献立予定表 (19回)

Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		638 25.9 2.5	769 29.4 3.0
		とんかつ ●パックソース	ぶた肉 卵				でんぷん パン粉 油			
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		砂糖 ごま			
		めかぶスープ	卵 かまぼこ	わかめ	こまつな にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぷん			
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 23.5 2.4	777 29.5 3.2
		さばのみそに (小50g・中職70g)	さば みそ				砂糖			
		だいこんとチーズのサラダ	かつお	チーズ	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ				
		チンゲンサイのわふうスープ	油あげ かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぷん			
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		615 26.6 1.8	771 31.9 2.3
		めばるのたつたあげ(小50g・中職60g)	めばる			しょうが	でんぷん 油			
		バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり もやし				
		はるさめスープ	とり肉 とうふ		こまつな にんじん	はくさい しょうが	春雨 でんぷん ごま油			
7	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		617 28.0 2.3	757 33.7 2.8
		トマトオムレツ	卵 とり肉		トマト	たまねぎ		油		
		アスパラソテー	ソーセージ		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		油		
		クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター		
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		692 26.3 2.3	828 30.0 2.8
		とりにくのからあげ(2)	とり肉			しょうが	でんぷん 油			
		やさしいため	ぶた肉		にんじん	もやし キャベツ		油		
		はくさいのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ				
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		685 22.7 2.0	830 25.8 2.5
		えびしゅうまい(2)	えび たら			たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉			
		はるさめサラダ	ハム			もやし きゅうり	砂糖 春雨	ごま油		
		ちゅうかふうコーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ とうもろこし		ごま油		
10	金	きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる)		牛乳			ソフトめん		665 24.8 2.9	847 34.6 3.4
		油あげ とり肉 なんと			こまつな	ねぎ しいたけ	砂糖			
		チキンナゲット(2・2・2・3)	とり肉 おから				パン粉 でんぷん	油		
		さつまいもサラダ				きゅうり たまねぎ えだまめ	さつまいも	マヨネーズ		
14	火	コッペパン ●チョコクリーム 牛乳		牛乳			パン	チョコクリーム	655 31.5 2.9	714 31.4 3.4
		ビーフシチューコロケ			にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし				
		アルファベットマカロニスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	じゃがいも 油		
15	水	中川小 リクエストこんだて		はっこう乳		Mascarpone	ごはん		619 19.7 2.1	788 24.2 2.7
		とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油			
		豆乳		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし えだまめ	米粉 砂糖	油			
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		678 23.9 2.6	789 26.2 3.4
		ハンバーグきのこソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ しめじ	パン粉 砂糖	油		
		キャベツのソテー	ソーセージ		にんじん	キャベツ		油		
		なめこ汁	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ				
17	金	ちゃんこうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんこじる)		牛乳			ソフトめん		602 26.4 2.9	770 31.9 3.4
		ぶた肉 とり肉 油あげ			にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ	油			
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん	油		
いそかあえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖					
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 21.4 2.0	777 26.9 2.5
		れんこんいりにくだんご(2・2・2・3)	とり肉 卵			れんこん たまねぎ	パン粉	油		
		ヤーコンのピリからいため	ぶた肉 みそ	ぼんどう	にんじん にら	キャベツ ヤーコン きくらげ しょうが	こんにゃく 砂糖	油		
		ぐたくさんじる	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ しめじ				

【お知らせ】 11月分給食費の口座振替は11月30日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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 火	こめパン 牛乳		牛乳			パン		728 33.6 2.3	790 36.8 2.7
	つくばどりチキンカツ ●パックソース	と牛肉				小麦粉 パン粉 油			
	こまつなのサラダ			こまつな	キャベツ きゅうり もやし				
	さつまいもシチュー	と牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも 油			
22 水	そぼろごはん 牛乳 (ごはん たまごいりそぼろに)	と牛肉 ぶた肉 卵 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖 でんぷん 油		660 26.4 2.2	828 32.4 2.7
	けんちんじる	とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく 油			
	※メロンゼリー				メロン	砂糖			
24 金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	油あげ と牛肉	牛乳	こまつな にんじん	しめじ ねぎ	ソフトめん		665 25.5 2.9	873 31.5 3.4
	さつまいもてんぷら(1・1・1・2)					さつまいも 小麦粉 油			
	ごぼうサラダ	大豆		にんじん	ごぼう	ごま マヨネーズ			
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632 22.9 2.5	768 27.0 3.0
	ぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉		にら	たまねぎ キャベツ	でんぷん 小麦粉 ごま油			
	チンジャオロース	ぶた肉		青ピーマン にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく	砂糖 でんぷん ごま油			
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	ごま			
28 火	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン		655 25.2 2.9	798 30.1 3.3
	クリームコロッケ	かまぼこ ほたて	牛乳			パン粉 小麦粉 油			
	イタリアンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし				
	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 油			
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		691 30.2 2.6	832 33.9 3.3
	とりにくのレモンソース	と牛肉			レモン	でんぷん 砂糖 油			
	こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんにゃく	こまつな にんじん		こんにゃく ごま油			
	みそワタンスープ	なると みそ		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	ワタん 油			
30 木	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも 油		712 21.3 2.3	891 25.2 2.9
	キャベツサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし				
	※ヨーグルト		ヨーグルト						

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- ・ おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

いばらき地産地消週間



ばんどう

11月20日(月)~24日(金)は、「地産地消週間」です。この期間は茨城県や坂東市産の食材をたくさん提供する予定です。茨城県や坂東市のおいしい食材を使った給食を楽しみにしてください。



ふるさとの食文化を知ろう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもと、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ 漬物(野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの)
岩手県・金崎漬け/京都府・すずき漬け/鹿児島県・山川漬け
- ◆ なれずし(魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いざし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし
- ◆ 魚醤(魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しよつる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ



減塩の日(全校一斉いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。2020年11月20日からスタートしたので、この日は茨城県内全校一斉でいばらき美味しお給食を実施する予定です。給食センターでは「減塩の日」の給食とし、食塩を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。



食事の「手」、どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあっていたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



置いたまま食べる場合は、お皿に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか?

