



# 令和5年 11月分 献立予定表 (19回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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		695 28.6 2.2	857 33.7 2.6
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん			
		すきやきふうに	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	しらたき 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			
2	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャーチャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	油	613 21.1 3.0	770 25.8 3.9
		はるまき	とり肉		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	でんぷん 春雨 小麦粉	油		
		チキンサラダ	とり肉			だいこん きゅうり とうもろこし				
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		726 24.2 2.4	881 28.8 2.9
		かにしゅうまい (1.2.2.2)	ぶた肉 かに えび ぎょ肉すりみ 卵 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 じゃがいも でんぷん			
		なまあげのピリからいため	ぶた肉 生あげ		にら	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油		
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし		ごま油 ごま		
7	火	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン		647 20.4 3.2	761 23.7 3.9
		スパゲッティナポリタン	ソーセージ		ピーマン トマト	しめじ たまねぎ	スパゲッティ 油			
		とうにゅうコロッケ ★ソース	とう乳			たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油		
		カクテルゼリーあえ	とう乳			パインアップル もも りんご ぶどう	砂糖			
8	水	ひじきいりぶたそぼろどん 牛乳 (ごはん ひじきいりぶたそぼろ)	ぶた肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん 砂糖	ごま油	607 25.7 2.0	766 31.5 2.5
		きゅうりともやしのサラダ			にんじん	きゅうり もやし				
		きのこじる	とり肉 油あげ		にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ まいたけ なめこ ねぎ				
9	木	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ぶた肉 いか さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし にんにく とうもろこし	ソフトめん 砂糖	油 ごま油	593 26.5 3.9	761 32.3 4.8
		れんこんいりにくだんご (2)	とり肉 卵 大豆			れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖	油		
		だいこんとツナのサラダ	まぐろ			だいこん きゅうり				
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		673 24.9 2.6	819 28.3 3.2
		めばるたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	油		
		キャベツカレーマヨあえ	ちくわ		にんじん	キャベツ		マヨネーズ		
		じゃがいものみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
14	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト ★ケチャップ)	ソーセージ	牛乳			パン		608 23.3 3.4	707 26.1 4.0
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー				
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ		バター		
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		650 28.3 2.7	780 31.1 2.9
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん			
		はくさいしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい きゅうり		ごま油		
		こんさいスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん ごぼう れんこん		油		
16	木	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう しめじ	ソフトめん	油	720 24.2 3.4	889 30.0 4.4
		さつまいもパイ	卵				さつまいも 砂糖 マーガリン 小麦粉	油		
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし				
17	金	ポークカレーライス ※はっこう乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	はっこう乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご	ごはん	油	690 18.5 3.0	858 22.2 3.7
		とうふナゲット (2)	とうふ とう乳 ぎょ肉すりみ 大豆		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 でんぷん	油		
		カリフラワーのサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー きゅうり				

【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 (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・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		
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶた肉			しょうが たまねぎ キャベツ レモン	砂糖 油			
21 火	おおかマヨネーズあえ	かつおぶし		ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		
	まごわやさしいみそしる	油あげ ちくわ みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ねぎ しいたけ だいこん ごぼう	ごま			
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	つくばどりチキンカツ ★ソース	とり肉 大豆				パン			
24 金	いばらきけんさんこまつなまんじゅう(2)	ぶた肉 大豆		こまつな	キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが	砂糖 パン粉	バター		
	ヤーコンのあまからいために かきたまじる	ぶた肉 なると 卵		にんじん にんじん にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
27 月	逆井山小 リクエスト献立		牛乳			ごはん			
		とり肉 ベーコン 卵			しょうが もやし きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	でんぷん 油			
28 火	こくとうパン 牛乳		牛乳			パン			
	ハムチーズピカタ ★ケチャップ	卵 ハム	チーズ			砂糖 でんぷん	油		
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ぼうがたぎょうざ	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	パン粉 砂糖	油		
30 木	ちゃんこうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんこじる)	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ だいこん	小麦粉	ごま油		
	すりみチーズロール かいそうサラダ	すけとうだら	チーズ		きゅうり キャベツ	でんぷん			

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。

食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。

◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

## お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

### お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルクークイーン、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。

### 収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？

## いばらき地産地消週間

11月20日(月)～24日(金)は、「地産地消週間」です。茨城県産や、坂東市産の食材を積極的に取り入れた給食を提供する予定です。地元の食材を美味しくいただきましょう。

### お米(稲)からできるもの



## 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、茨城県では毎日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、塩分を減らすために、かつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。