



Aブロック(飯島小・七郷小・中川小・岩井中・東中・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		
4 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		657 28.3 2.5	798 32.6 3.2
	とりにくのてりやき	とり肉			砂糖				
	カリフラワーソテー	まぐろ		にんじん さやいんげん	カリフラワー キャベツ にんにく		油		
	パンプキンポタージュ	とり肉	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油		
5 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646 20.7 2.5	813 25.1 3.2
	すぎやきコロッケ(小50g・中職65g)	牛肉 大豆			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
	はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい もやし		ごま		
	みそワタンスープ	ぶた肉 みそ		こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ	小麦粉	油		
6 木	七重小5年生がそだてた「レタス」をつかっています！							684 28.1 2.3	815 31.6 2.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのみりんぼし	さば							
	ちくぜんに	とり肉 ちくわ		にんじん	たけのこ ごぼう だいこん れんこん	さといも 砂糖 でんぶん	油		
7 金	レタスとたまごのスープ	卵		にんじん	レタス ねぎ しいたけ	でんぶん		623 24.7 3.0	798 30.0 3.7
	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ)	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ とうもろこし しょうが	ソフトめん 砂糖			
	えびシューマイ(2)	えび たら			たまねぎ	小麦粉 パン粉			
	さつまいもサラダ				きゅうり えだまめ たまねぎ	さつまいも	ごま		
10 月	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも	油	728 23.8 2.7	900 28.0 3.3
	オムレツ	卵				砂糖	油		
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ のり	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
11 火	スラッピージョー 牛乳 (しょくパン ミートソース)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ	パン 砂糖 パン粉	油	598 22.9 3.0	772 28.8 3.8
	コンソメスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも パン粉			
	フルーツゼリーあえ				もも パインアップル ナタデココ りんご	砂糖			
12 水	中川小学校リクエストこんだて							639 23.5 2.3	766 26.5 2.6
	ごはん ※はっこう乳		はっこう乳			ごはん			
	からあげ(2)	とり肉			しょうが	でんぶん	油		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり	砂糖	油		
14 金	ちゅうかふうコーンスープ	卵		パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん	ごま油	639 21.2 3.1	802 26.3 3.8
	みそらーめんふううどん 牛乳 (ソフトめん みそらーめんスープ)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ とうもろこし もやし しょうが にんにく たまねぎ	ソフトめん	油		
	はるまき	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ 小麦粉	油		
	きりぼしだいこんのちゅうかいだめ			にら にんじん	だいこん しめじ たまねぎ にんにく		油		
17 月	いばらきをたべよう週間 11月17日～21日							654 26.1 2.3	803 30.6 2.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あつやきたまご	卵				砂糖 でんぶん			
	ぶたにくのみそいため	ぶた肉 みそ		にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	砂糖 でんぶん	油		
18 火	ばんどうねぎつくねスープ	とり肉		こまつな にんじん	ねぎ はくさい	パン粉		709 30.5 2.3	803 33.3 2.8
	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン			
	いなだのバジルパンこやき	いなだ		バジル		パン粉			
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
19 水	あきやさいのポタージュ		牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも		651 24.3 2.0	802 28.6 2.4
	全校一斉(ぜんこういっせい)いばらき美味(おい)しお給食(きゅうしょく)								
	いばらきガパオライス 牛乳 (ごはん ガパオライスのぐ)	とり肉 大豆	牛乳	にんじん バジル	れんこん たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 砂糖	油		
	はるさめスープ	とうふ なんと		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし	はるさめ	油		
20 木	※ヨーグルト		ヨーグルト					682 27.2 2.4	850 32.4 2.9
	みそしるの「だいこん」と「ねぎ」は坂東市産(ばんどうしさん)農薬不使用(のうやくふしよう)でそだちました！								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	つくばとりチキンカツ●パックソース	とり肉				パン粉 小麦粉	油		
21 金	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	603 23.0 2.2	767 28.6 2.8
	ばんどうやさいのみそしる	とうふ 油あげ みそ		チンゲンサイ	だいこん ねぎ				
	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん	油		
	さつまいもてんぷら					さつまいも 小麦粉	油		
21 金	もやしサラダ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油		

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		
25	火	コッペパン 牛乳	牛乳			パン		745 29.9 3.1	900 34.0 3.6
		さけフライ●バックソース	さけ			パン粉	油		
		かぼちゃとまめのサラダ	ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	かぼちゃ	えだまめ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 ごま		
		クリームシチュー	とり肉	クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 油		
26	水	チキンカレーライス 牛乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳	たまねぎ りんご にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも	油	763 26.0 2.7	893 29.9 3.3
		キャベツとこんにゃくのサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	ごま 油		
		●かたぬきチーズ	チーズ						
27	木	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		709 31.1 2.0	858 35.3 2.4
		かつおのたつたあげ	かつお		しょうが	でんぷん	油		
		ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん	砂糖	油		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	油		
28	金	にくなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん にくなんばんじる)	ぶた肉 油あげ なると	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ ソフトめん	油	621 21.7 2.5	785 26.7 3.2
		かきあげ		しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
		ほうれんそうときのこのソテー		ほうれんそう	もやし しめじ とうもろこし たまねぎ		油		

- 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。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう



日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

健康的な食生活を
支える栄養バランス

自然の美しさや季節
の移ろいの表現

正月などの年中行事
との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

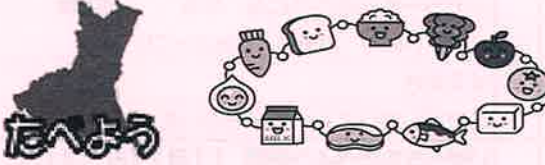
お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

七重小学校 5年生が育てた「レタス」

6日(木)に提供予定の「レタスとたまごのスープ」に使われている「レタス」は、七重小の5年生が育てたものです。
七重小学校では、JA岩井七重支店の七重食育研究会と連携して、総合的な学習の時間に坂東市の特産品である「レタス」を作っています。今年は、給食に提供していただきました。
おいしくいただきます！

いばらきをたべよう週間



11月は、地産地消強化月間です。
17日～21日の給食は「いばらきをたべよう週間」で、坂東市や茨城県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す！

11月20日 全校一斉いばらき美味しお給食



「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日を「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。毎年、11月20日は、茨城県全校一斉で「美味しお給食」を実施しています。(Aブロックは19日に実施)19日は、茨城県の名産品「さつまいも」と「れんこん」を使った「いばらきガパオライス」を提供予定です。地元でとれるものは新鮮で、食材本来の味を活かして調理ができます。