令和3年度

１１月きゅうしょくこんだてよていひょう

（小学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1・月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		608 kcal
	いわしのおろしに		いわし		だいこん	23.8 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも　あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　きぬさや	14.7 g
	こまつなのみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ		こまつな　はくさい　にんじん　ねぎ	1.9 g
一口メモ	寒くなってくると牛乳の残量が増えますが、牛乳には骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。残さず飲みましょう。					
2・火	ごもくごはん	○	とりにく	こめ　もちごめ	にんじん　ごぼう　しいたけ　グリンピース	633 kcal
	とりのてりやき		とりにく		しょうが	28.4 g
	キャベツとしらすのすのもの		しらす　あぶらあげ	さとう	キャベツ　にんじん	20.0 g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ　みそ		にんじん　だいこん　ほうれんそう	2.7 g
一口メモ	背筋を伸ばして両足を地面についてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰掛け机に肘をつかないで食べましょう。					
4・木	コッペパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		744 kcal
	いかナゲット・たこナゲット（1ケずつ）		いか　たこ	あぶら　こむぎこ		24.9 g
	スパゲティーナポリタン		ぶたにく	あぶら　スパゲティー	たまねぎ　にんじん　ピーマン	21.5 g
	おまめのポトフ		だいず　ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ブロッコリー　しめじ	2.8 g
	りんご				りんご	
一口メモ	手は石鹸できれいに洗いましたか。アルコール消毒もしましたか。パンに切り目が入っています。ナゲットやスパゲティーをはさんできれいな手で食べましょう。					
5・金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		593 kcal
	さわらのごまだれやき		さわら	さとう　ごま	しょうが	24.2 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら　さとう	にんじん　だいこん	16.2 g
	さけボールスープ		さけ　とうふ	はるさめ	にんじん　はくさい　ねぎ　きくらげ　たまねぎ	1.9 g
一口メモ	さわらは、魚へんに春と書くので、春が旬の魚と思われがちですが、鰆には旬が２回あります。関西地方では、漢字のとおり春が旬ですが、関東から東北にかけては、寒くなったこれからの時期が旬です。脂がのっているので、ＤＨＡやＥＰＡも多く含まれています。					
8・月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		632 kcal
	イカカツ - パックソース		いか	あぶら　こむぎこ		21.6 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう　ごま	ブロッコリー　キャベツ　にんじん　とうもろこし	15.1 g
	あさりのみそしる		あさり　みそ		だいこん　ほうれんそう　ねぎ	1.9 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口メモ	１１月８日は、語呂合わせて「いい歯の日」です。よくかんで食べるとだ液がたくさん出て、歯の健康につながります。一口３０回噛むことが理想です。いつもより、意識してよくかんで食べましょう。					
9・火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		638 kcal
	ほっけのみりんやき		ほっけ		しょうが	29.4 g
	たまごときくらげのいためもの		ぶたにく　たまご	あぶら　さとう	にんじん　ねぎ　こまつな　きくらげ　たけのこ　しょうが	16.2 g
	だいこんのはとこうやどうふのみそしる		こうやどうふ　みそ	じゃがいも	だいこんのは	2.1 g
一口メモ	今日の副菜には、花巻産のきくらげが入っています。コリコリした食感を楽しんでいただきましょう。					
11・木	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう	りんご	678 kcal
	サーモンシチュー		さけ　牛乳	じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ　しめじ　ブロッコリー	30.4 g
	オムレツ - トマトソースがけ		たまご　ぶたにく		にんじん　ピーマン　たまねぎ	22.5 g
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ　きゅうり　パプリカ	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	さけという漢字が魚へんに“十一十一”と書くことから、１１月１１日は鮭の日といわれています。鮭には、丈夫な骨を作るのに欠かせないビタミンDが多く含まれています。					
12・金	まつたけごはん	○	あぶらあげ	こめ　もちごめ　さとう	まつたけ	650 kcal
	さんまのしおやき		さんま			25.0 g
	２しゅるいのにんじんサラダ			オリーブオイル　くろさとう	にんじん　パセリ	22.4 g
	あかもくのすましじる		とうふ　あかもく　かまぼこ	ふ	しいたけ　はくさい　ねぎ	2.3 g
	りんご				りんご	
一口メモ	山田町内でとれる食材をふんだんに使用した、「山田の食材給食」です。今日の給食に使用している町内産の食材は、お米・まつたけ・さんま・あかもく・にんじんです。町内産の食材を味わっていただきましょう。					
15・月	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○		こめ　発芽玄米		725 kcal
	こんさいカレー		ぶたにく	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　ごぼう　れんこん	30.3 g
	メンチカツ		ぶたにく　とりにく	米油　こむぎこ	れんこん　たまねぎ　ごぼう	21.5 g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	2.5 g
一口メモ	よくかんで食べてほしいので、今日のカレーには、れんこんやごぼうなど、根っこの部分を食べる野菜が入っています。よくかんで味わって食べましょう。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		682 kcal
	さけのやきマリネ		さけ	こむぎこ　あぶら	にんじん　たまねぎ　ピーマン	26.4 g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ　ごま	ごぼう　にんじん　とうもろこし　キャベツ	19.4 g
	とうふとめかぶのみそしる		とうふ　めかぶ　みそ		はくさい　ねぎ	2.0 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
17 水	ざっこくごはん とりそぼろ　とりそぼろどん	○		こめ　ざっこく		634 kcal
			とりにく　だいず	あぶら　さとう	しょうが　ごぼう　グリンピース	26.8 g
	わかめのすのもの		わかめ	さとう	もやし　きゅうり　にんじん	15.9 g
	ひっつみじる		とりにく	こむぎこ	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　しめじ	2.0 g
一口メモ	ひっつみは、岩手県でむかしから食べられてきた郷土料理です。具だくさんの汁に、小麦粉を練って固めたものをひっつまんで汁に入れることから「ひっつみ」と言われています。					
18 木	黒糖(こくとう)パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　くろさとう	マーガリン	651 kcal
	みそラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん　ごまあぶら	にんじん　もやし　キャベツ　とうもろこし　ねぎ	34.9 g
	えびカツ		えび	あぶら　こむぎこ	たまねぎ	20.9 g
	きりぼしだいこんのごまずあえ			ごま　さとう	きりぼしだいこん　にんじん　きゅうり　もやし	2.4 g
一口メモ	切干大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることによって、大根を無駄なく使う生活の知恵から生まれています。成長期にとても重要な鉄分やカルシウムが多い食品の１つです。					
19 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		687 kcal
	とりのそらあげ - アカモク入		とりにく　アカモク	あぶら　かたくりこ		29.4 g
	だいこんとこまつなのそぼろに		ぶたにく		だいこん　こまつな	20.7 g
	とんじる		ぶたにく　とうふ　みそ	あぶら	はくさい　にんじん　ごぼう　ねぎ	1.4 g
	ようなしゼリー			ようなしゼリー		
一口メモ	今日の主菜は、衣に山田町産アカモクが入ったとりのからあげです。航空自衛隊山田分屯基地の食堂でも提供されているメニューです。					
22 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		687 kcal
	おからとひじきのハンバーグ		ぶたにく　ぎゅうにく　おから　ひじき		たまねぎ	24.9 g
	さつまいものコロッコロサラダ		ヨーグルト	さつまいも　ノンエッグマヨネーズ	えだまめ	22.9 g
	きのこのみぞれじる		とうふ　みそ		えのきだけ　なめこ　しいたけ　だいこん　ほうれんそう	1.9 g
一口メモ	おからは、大豆の栄養がたっぷり残っていて、特に食物せんいが豊富です。食物せんいには、おなかのそうじをしてくれるはたらきがあります。					
24 水	さつまいもごはん	○		こめ　もちごめ　さつまいも　ごま		676 kcal
	さばのしょうがに		さば		しょうが	30.1 g
	だいずのごもくに		だいず　こんぶ	さとう	ごぼう　にんじん　しいたけ　きぬさや	19.4 g
	キャベツのみそしる		わかめ　あぶらあげ　みそ		キャベツ　にんじん　たまねぎ	
一口メモ	おはしを正しく使えていますか。大豆の五目煮は一気にほおばらずにおはしを上手に使って食べましょう。					
25 木	チーズパン	○	脱脂粉乳　チーズ	こむぎこ　さとう		694 kcal
	あじのいそべフライ		あじ　あおのり	あぶら　こむぎこ		29.2 g
	こんさいのサラダ		とりにく	ノンエッグマヨネーズ　ごま	ごぼう　にんじん　とうもろこし　れんこん　えだまめ	25.7 g
	ポークビーンズ		ぶたにく　だいず	じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	2.1 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	大豆は、「畑の肉」ともいわれるとおり、肉や魚に負けない良質なたんぱく質が含まれています。家庭での食事でも積極的に取り入れてほしい食材です。					
26 金	ざっこくごはん ぎゅうどんのく　ぎゅうどん	○		こめ　ざっこく		679 kcal
			ぎゅうにく	あぶら　さとう	ごぼう　たまねぎ　ねぎ　グリンピース	26.9 g
	つぼづけあえ		だいず	ごま	キャベツ　ごぼう　にんじん　つぼづけ	18.7 g
	なめこじる		とうふ　みそ		なめこ　だいこん　ねぎ	2.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
一口メモ	来週月曜日１１月２９日は、語呂合わせで「いい肉」の日にちなんで、県内のほとんどで県産牛肉を使用した給食が提供されています。県産牛肉普及協会から補助金をいただいています。山田町は、２９日に給食なしの学校があるので、今日、県産牛肉の牛丼給食です。いわてのおいしい牛を味わってください。					
29 月	さけとえだまめのごはん	○	さけ	こめ　むぎ	えだまめ	625 kcal
	とりにくはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		27.8 g
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら　さとう	きゅうり　だいこん　とうもろこし	18.0 g
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ　みそ		きりぼしだいこん　にんじん　ほうれんそう	2.3 g
30 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		688 kcal
	こうやどうふのフライ		こうやどうふ	あぶら　こむぎこ		23.2 g
	にこみおでん		こんぶ　さつまあげ　ちくわ　はんぺん		だいこん	18.6 g
	はくさいのみそしる		あぶらあげ　みそ		はくさい　にんじん　こまつな　ねぎ	2.2 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
一口メモ	主菜の高野豆腐は、大豆が姿を変えた食品です。小学３年生で“すがたをかえる大豆”を学習したみなさん、大豆が姿を変えた食品がいくつ思い浮かびますか。					

１１月の給食費の振替日は、<u>１１月25日（木）</u>です。**給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。**前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費