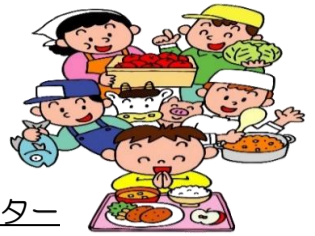


令和3年度

11月給食献立予定表

(中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1月	麦ごはん	○					米 麦		745 kcal
	いわしのおろし煮		いわし				大根		28.4 g
	肉じゃが		豚肉		人参 きぬさや	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	16.5 g
	小松菜のみそ汁		みそ 油揚げ 豆腐		人参 小松菜	白菜 ねぎ			2.4 g
ー 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	五目ごはん	○			人参	ごぼう しいたけ グリンピース	米 もち米		754 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうが			32.8 g
	キャベツとしらすの酢の物		油揚げ しらす		人参	キャベツ	砂糖		22.2 g
	高野豆腐のみそしる		高野豆腐 みそ		人参 ほうれん草	大根			3.5 g
ー 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。								
5金	麦ごはん	○					米 麦		756 kcal
	サワラのごまだれやき		さわら			しょうが	砂糖	ごま	29.5 g
	わかめサラダ			わかめ	人参	大根		ごま油	18.7 g
	鮭ボールスープ		鮭 豆腐		人参 万能ねぎ	白菜 きくらげ ねぎ	春雨		2.6 g
ー 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、鯖には旬が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。								
9火	麦ごはん	○					米 麦		787 kcal
	ホッケのみりん焼き		ほっけ			しょうが			36.2 g
	卵ときくらげの炒めもの		豚肉 卵		人参 小松菜	ねぎ きくらげ たけのこ しょうが	砂糖	油	19.0 g
	大根葉と高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		大根葉		じゃがいも		2.5 g
ー メモ	11月8日は、語呂合わせて「いい歯の日」でした。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。								
11木	アップルパン	○		脱脂粉乳		りんご	強力粉 砂糖		865 kcal
	サーモンシチュー		鮭	牛乳	人参 フロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	38.1 g
	オムレツ・トマトソースがけ		卵 豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ			27.0 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり		油	3.6 g
	オレンジ						オレンジ		
ー メモ	さけという漢字が魚へんに“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	松茸ごはん	○	油揚げ			まつたけ	米 麦		792 kcal
	さんまの塩焼き		さんま						30.4 g
	2種類のにんじんサラダ				人参 パセリ		黒砂糖	オリーブ油	26.6 g
	あかもくのすまし汁		豆腐		万能ねぎ ほうれん草	しいたけ 白菜	麩		3.0 g
	りんご					りんご			
ー 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	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		804 kcal
	根菜カレー		豚肉		人参	玉ねぎ ごぼう れんこん	じゃがいも	油	34.5 g
	根菜入メンチカツ		豚肉 鶏肉		人参	れんこん 玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	25.0 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり ぶくじんづけ		ごま	3.1 g
ー 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。								
16火	麦ごはん	○					米 麦		827 kcal
	鮭の焼マリネ		さけ		人参 ビーマン	しょうが 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	オリーブ油	32.0 g
	ごぼうサラダ				人参	ごぼう どうもろこし		ノンエッグマヨネーズ ごま	22.8 g
	とうふとめかぶのみそ汁		豆腐 みそ	めかぶ		白菜 ねぎ			2.2 g
	ぶどうゼリー							ぶどうゼリー	
ー メモ	ごぼうサラダは、奥歯でよくかむとごぼうの風味が口に広がりさらにおいしく食べられます。よくかんで食べましょう。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
17 水	雑穀ごはん	○					米 雑穀		702 kcal
	鶏そぼろ		鶏肉 大豆			しょうが ごぼう グリーンピース	砂糖	油	31.1 g
	わかめの酢の物			わかめ	人参	もやし きゅうり	砂糖		18.1 g
	ひつつみ汁		鶏肉		人参	大根 ごぼう しめじ ねぎ	小麦粉		2.6 g
ー メモ	ひつつみは、岩手県でむかしから食べられてきた郷土料理です。貝だくさんの汁に、小麦粉を練って固めたものをひつつまんで汁に入れることから「ひつつみ」と言われています。								
18 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	862 kcal
	味噌ラーメン		豚肉 みそ		人参	もやし キャベツ ね ぎ とうもろこし	中華麺	ごま油	45.6 g
	えびカツ		えび			玉ねぎ	小麦粉	油	26.8 g
	切り干し大根のごま酢あえ				人参	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま	3.9 g
ー 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。成長期にとっ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	麦ごはん	○					米 麦		866 kcal
	アカモク - とりの空上げ		鶏肉	アカモク			片栗粉	油	36.4 g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉		小松菜	大根			24.0 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 白菜 ねぎ		油	1.9 g
	洋梨ゼリー						洋梨ゼリー		
ー 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	麦ごはん	○					米 麦		857 kcal
	おからとひじきのハンバーグ		牛肉 豚肉 おから	ひじき アカモク チーズ					30.7 g
	さつまいものココロサラダ			ヨーグルト		枝豆	さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ	26.1 g
	きのこのみぞれ汁		豆腐 みそ		ほうれん草	えのきだけ なめこ 大根			2.5 g
ー 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	○					米 もち米 さつまいも	ごま	816 kcal
	さばのしょうが煮		さば			しょうが			36.1 g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	人参 きぬさや	ごぼう しいたけ	砂糖		22.6 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ			3.4 g
ー 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			強力粉 砂糖		850 kcal
	あじの磯辺フライ		あじ	青のり			小麦粉	油	35.1 g
	根菜サラダ		鶏肉		人参	ごぼう とうもろこし れんこん 枝豆	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	28.7 g
	ポークビーンズ		大豆 豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油	2.6 g
	オレンジ					オレンジ			
ー 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	雑穀ごはん	○					米 雑穀		819 kcal
	牛丼の具		牛肉			玉ねぎ ごぼう ねぎ グリーンピース	砂糖	油	31.9 g
	つぼづけあえ		大豆		人参	キャベツ ごぼう つ ぼづけ		ごま	21.8 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ 大根 ねぎ			2.7 g
	鉄分ヨーグルト			ヨーグルト					
ー メモ	来週月曜日11月29日は、語呂合わせで「いい肉」の日です。この日にちなんで、県内のほとんどで県産牛肉を使用した給食が提供されます。全国農業協同組合連合会岩手県本部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。								
30 火	麦ごはん	○					米 麦		807 kcal
	高野豆腐のフライ		高野豆腐				小麦粉	油	26.3 g
	煮込みおでん		ちくわ さつまあげ はんぺん	昆布		大根			19.5 g
	白菜のみそ汁		油揚げ みそ		人参 小松菜	白菜 ねぎ			2.5 g
	はちみつレモンゼリー						蜂蜜レモンゼ リー		
ー 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、**11月25日(木)**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お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