

令和4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 火	麦ごはん	○					米 麦		707 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうが	砂糖		31.7 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	15.8 g
	たまねぎと小松菜の味噌汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ			2.3 g
一口メモ	学校に来る前に朝ごはんを食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんを食べることが、夜の睡眠の質にも影響していることが分かってきました。日中の活動の疲れをしっかり取ることは、その日の朝から始まっています。								
2 水	麦ごはん	○					米 麦		830 kcal
	鮭チーズフライ		鮭	チーズ			小麦粉 米パン粉	油	40.6 g
	ほうれん草の海苔あえ			のり	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし			23.6 g
	いわしのつみれ汁		いわし 豆腐 みそ		にんじん	しょうが 大根 ごぼう ねぎ			2.6 g
一口メモ	食べ物をしっかりかむためには、よい姿勢で食べることが大切です。両足を床にしっかりつけ、背筋を伸ばしてかむことで、体にほどよい力がいり、あごの力が強くなります。								
4 金	麦ごはん	○					米 麦		856 kcal
	雑穀&おまめハンバーグ		豚肉 卵			玉ねぎ	雑穀		37.3 g
	ブロッコリーのツナポン		まぐろ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ			26.3 g
	野菜たっぷりごまみそスープ		豚肉 みそ		にんじん 水菜	ごぼう 大根 玉ねぎ	じゃがいも	ごま ごま油	2.3 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
7 月	麦ごはん	○					米 麦		783 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉					ノンエッグマヨネーズ	35.3 g
	カラフルコールスロー				赤ピーマン	キャベツ きゅうり とらもろこし		フレンチドレッシング	19.4 g
	豆乳クラムチャウダー		あさり 豆乳		にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		3.0 g
一口メモ	今日のクラムチャウダーは、牛乳ではなく、豆乳をつかっています。豆乳は、大豆がすがたをかえた食品の1つです。豆乳ににがりを加えると豆腐ができます。								
8 火	青菜ごはん	○			青菜		米 麦		786 kcal
	アジフライ・バックソース		あじ				小麦粉 パン粉	油	29.4 g
	かみかみサラダ		いか	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま油 ごま	25.0 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			3.1 g
	果汁グミ(ぶどう)							ぶどうグミ	
一口メモ	11月8日は、語呂合わせで「いい歯(118)の日」です。よくかむと、口の中に「だ液」がたくさん出てきます。だ液には口の中に残った食べかすを落としたり、歯を溶けにくい状態に戻すはたらきもあります。よくかんで食べましょう。								
9 水 3年無	麦ごはん	○					米 麦		770 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば みそ			しょうが	砂糖	ごま	36.4 g
	いかと大根の煮物		いか		にんじん さやいんげん	大根	じゃがいも 砂糖		20.9 g
	高野豆腐ともやしのみそ汁		高野豆腐 みそ	わかめ	にんじん	もやし 玉ねぎ			2.7 g
一口メモ	大根を煮るときに米のとぎ汁で下ゆでをすると米ぬかが大根のあくをとり、味がしみこみやすくなります。ちょっとしたひと手間です。料理の仕上がりがかわります。								
10 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		704 kcal
	鶏肉のピザ焼き		鶏肉	チーズ	青ピーマン	玉ねぎ			39.2 g
	かいそうサラダ			海藻ミックス		きゅうり とらもろこし			22 g
	お豆と野菜のスープ煮		大豆 豚肉		にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ しめじ 枝豆			4.5 g
	みかん					みかん			
一口メモ	パンと一緒に牛乳やスープを口の中に入れていませんか？口の中に食べ物と水分が一緒に入っていると、食べ物がのどへおし流されてしまうので、パンをよくかみ、飲み込んでから水分をとるようにしましょう。								
11 金	麦ごはん	○					米 麦		733 kcal
	鮭のもみじ焼き		鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	33.0 g
	なめたけあえ				小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ			19.8 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉			ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも	油	2.0 g
一口メモ	鮭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が多くふくまれています。								
14 月	麦ごはん	○					米 麦		831 kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	26.1 g
	白菜と春雨のとろみ煮		豚肉		にんじん	白菜 とらもろこし	春雨	ごま油	27.0 g
	根っこと茎のみそ汁		油揚げ みそ		にんじん 大根葉	かぶ 大根 ごぼう	じゃがいも		2.5 g
一口メモ	いわて純情メンチカツは、県産豚肉100%、県産小麦(ゆきちから)のパン粉を使用して作った、学校給食用に開発された商品です。卵と乳未使用で、食物アレルギーにも配慮しています。								
15 火	麦ごはん	○					米 麦		715 kcal
	ホイコーロー		豚肉 みそ		ピーマン	ねぎ キャベツ だけの	砂糖	油	29.1 g
	わかめサラダ		かまぼこ	わかめ しらす		玉ねぎ きゅうり 大根		ごま油	18.0 g
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん 青梗菜	ねぎ もやし	ワンタンの皮		2.3 g
一口メモ	いろいろな種類の海藻がありますが、1番身近な海藻といったらわかめではないでしょうか。岩手県のわかめ養殖量は、全国で第2位、消費量は全国第1位です。わかめには気持ちを落ち着かせてくれたり、成長に欠かせない栄養が入っています。お家でも給食でもしっかり食べましょう。								

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	
16 水	わかめごはん	○					米 麦		800 kcal
	さんまの梅しょうゆ煮		さんま						27.3 g
	つぼづけあえ		大豆		にんじん	キャベツ ごぼう もやし つぼ漬		ごま	25.6 g
	舞茸のみそ汁		豆腐 みそ		にんじん	舞茸 大根 キャベツ ねぎ			3.3 g
	チーズデザート		チーズ				砂糖		
17 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖	マーガリン	916 kcal
	いわしのパン粉焼き		いわし				パン粉	油	33.2 g
	レンコンサラダ		鶏肉	ひじき	フロッコリー茎	れんこん とうもろこし 枝豆		ノンエッグマヨネーズ	37.9 g
	さつまいものクリームシチュー		豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	さつまいも	油	3.0 g
ー メモ	今日のシチューにはいつているのは、さつまいもです。さつまいものなかまとして、1番近い植物はどれでしょう？ ①じゃがいも ②アサガオ ③りんご 正解は②。さつまいもは、ヒルガオ科というアサガオと同じなかまの植物です。								
18 金	麦ごはん	○					米 麦		828 kcal
	鶏肉のねぎ塩ソース		鶏肉			ねぎ			35.4 g
	じゃが芋のカレーチャップ炒め		豚肉			玉ねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖	油	23.0 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			2.4 g
	りんごゼリー						りんごゼリー		
ー メモ	今日の副菜は、じゃがいものカレーチャップ炒め。野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。								
21 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		816 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	30.2 g
	さつまいも入りオムレツ		卵 鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	さつまいも		23.8 g
	花野菜サラダ				フロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー とうもろこし	砂糖	油	2.7 g
	型抜きチーズ		チーズ						
22 火	麦ごはん	○					米 麦		845 kcal
	春巻き		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ	春巻きの皮 春雨	油	27.1 g
	ほうれん草のナムル				ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	28.0 g
	豆腐のキムチスープ		鶏肉 豚肉 豆腐			キムチ ねぎ しめじ たけのこ	春雨		2.7 g
24 木	五目ごはん	○					米		774 kcal
	さばの生姜煮		油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ	砂糖		38.1 g
	かぼちゃのそぼろ煮		さば			しょうが			
	磯香汁		鶏肉		かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	23.9 g
	プチたい焼き		ほたて	わかめ ぶりのり	にんじん	たけのこ 白菜 ねぎ		たい焼き	5.2 g
ー メモ	11月24日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く(いい日本食)」と読む語呂合わせから「和食の日」となったそうです。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけとなっていくように願って定められました。今日の給食も和食です。								
25 金	麦ごはん	○					米 麦		806 kcal
	枝豆と豆腐のメンチカツ		豆腐			枝豆 玉ねぎ	パン粉	油	27.3 g
	梅肉あえ		かつお			キャベツ きゅうり 梅 びしお	砂糖		25.1 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ		油	1.7 g
	りんご					りんご			
29 火	麦ごはん	○					米 麦		953 kcal
	チキンオープン焼きチーズ		鶏肉 チーズ				パン粉		38.5 g
	野菜サラダ					キャベツ 枝豆 きゅうり とうもろこし	砂糖	油	33.3 g
	ビーフシチュー		牛肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	3.8 g
ー メモ	11月29日は「いいにくの日」です。JA全農いわてさんの補助をいただいて、県内の学校給食でいわて牛や、いわて短角牛を使った給食が提供されています。いわて牛は、全国でも最高級といわれている和牛です。自然豊かなこの土地で、愛情たっぷり大切に育てられたからできるおいしい牛肉。今日はそのおいしいいわて牛を使ってビーフシチューを作りました。								
30 水	麦ごはん	○					米 麦		800 kcal
	さわらの塩こうじ焼き		さわら						38.1 g
	にんじんしりしり		鶏肉 卵 かつお		にんじん	もやし	砂糖	油	22.0 g
	きのこ里芋のみそ汁		豆腐 みそ		ほうれん草	えのきたけ なめこ しいたけ	里芋		3.2 g
	ラフランスゼリー						ラフランスゼリー		
ー メモ	みためはどっしりしている里芋ですが、他のいもよりカロリーが低く、カリウムなどのミネラルが豊富です。また、食物せんいも多くおなかのそうじをしてくれるはたらきがあります。								



お知らせ

11月の給食費振替日は、**11月25日(金)**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、皆様から集め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