



令和5年度

11月きゅうしよ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 水 田小二年無	いそどりごはん	○		こめ むぎ	あおな どうもちこし にんじん	642 kcal
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	あぶら さとう パンこ	たまねぎ	22.3 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	24.1 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ		だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	2.1 g
一口メモ	大切です！朝ごはん！みなさんしっかり朝ごはんを食べて登校していますか。朝からごはんとおかず、汁ものをそろえて食べるのはなかなかむずかしいものです。ごはん、豚汁のような具たくさん汁ものがあれば十分です。豚汁は前の日に作っておけば、温めるだけなので忙しい朝におすすめです。					
2 木 豊小一年無	ちいさめコッペパンきりめいり	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		624 kcal
	ウインナー（2ケ）		ウインナー			26.0 g
	スパゲティーナポリタン		ぶたにく チーズ	スパゲティー オリーブオイル	たまねぎ ビーマン パプリカ マッシュルーム	23.4 g
	おまめのポトフ		ベーコン だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	2.7 g
一口メモ	食べもの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。両足を床につけ、背筋を伸ばしてかむことで体にほどよい力がかかり、あごの力が強くなります。					
6 月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		662 kcal
	キーマカレー		ぶたにく ぶたしパー だいず	あぶら さとう	たまねぎ ビーマン どうもちこし	25.4 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	22.0 g
	たまごとチーズのふわふわスープ		ベーコン たまご チーズ	じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ	2.5 g
7 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		589 kcal
	いわしのしょうがに		いわし	さとう	しょうが	24.7 g
	ひじきのいりに		ひじき だいず	あぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	15.2 g
	さつまじる		ぶたにく やきとうふ みそ	さつまいも あぶら	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	1.8 g
8 水	もちむぎごはん	○		こめ もちむぎ		558 kcal
	きびなごのカリカリフライ		きびなご	あぶら じゃがいも		20.0 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ さつまあげ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん	15.7 g
	やさいたっぷりみそしる		あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん ほうれんそう しょうが	2.9 g
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したり、歯を溶けにくい状態に戻すはたらきもあります。今日の給食には、もちむぎやくきわかめなど、かみごたえのある食材を取り入れています。いつもより意識してよくかみ、だ液がたくさん出るようにしましょう。					
9 木 豊小三・四年無	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		614 kcal
	さけマヨじゃがグラタン		さけ チーズ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ビーマン	22.5 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	あぶら	もやし きゅうり	24.9 g
	緑黄色野菜スープ		ベーコン		かぼちゃ にんじん こまつな	2.6 g
	おこめdeブルーベリータルト		とうにゅう	こめこ さとう あぶら	ブルーベリーかじゅう	
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、食べ物のが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。					
10 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		576 kcal
	トラウトサーモンみりんやき		トラウトサーモン		しょうが	27.6 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ アカモク あおのり		こまつな はくさい にんじん ねぎ	17.5 g
	きのこのみぞれじる		とうふ みそ		だいこん えのきだけ なめこ ほうれんそう	1.7 g
一口メモ	鮭という漢字が魚へんに” 十”と書くことから11月11日は鮭の日といわれています。鮭の不漁が続いているなか、今年の猛暑でますます漁獲量は少なくなっているそうです。そこで、今年の鮭の日は、山田湾で養殖していた「トラウトサーモン」を使用しました。あぶらがのっておいしいサーモンを味わいましょう。					
13 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		723 kcal
	はるまき		ぶたにく	あぶら はるさめ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ	26.3 g
	チンゲンサイいりチャブチェ		ぶたにく	ごまあぶら さとう はるさめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	27.8 g
	マーボーとうふ		ぶたにく だいず とうふ	さとう かたくりこ	たまねぎ にら ねぎ しいたけ たけのこ	1.8 g
一口メモ	今日の副菜は「チャブチェ」です。「チャブチェ」は韓国の料理でお肉や野菜、きのこなどを春雨と一緒に炒めて甘辛く味付けします。お祝いの席や、多くのお客さんを招くときなどに作られる韓国の伝統料理の1つなそうです。					
14 火	むぎごはん - ふりかけ	○	かつおぶし わかめ	こめ むぎ ごま		575 kcal
	さけのなんぶやき		さけ	ごま		28.6 g
	もやしのいそべあえ		のり		ほうれんそう もやし にんじん	15.0 g
	とりのすきやきふうに		とりにく とうふ	あぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	1.8 g
15 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		670 kcal
	とりにくのチリソースに		とりにく	かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ パセリ	25.2 g
	きりぼしだいこんのナムル		ハム	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	23.2 g
	ちゅうかたまごスープ		たまご		たまねぎ ねぎ どうもちこし	1.5 g
一口メモ	切干大根は、大根を細く切り太陽の光で乾燥させた保存食材です。太陽の光を浴びて水分が蒸発し旨味と栄養分がぎゅっと凝縮されます。骨や歯をつくるカルシウムや貧血予防に効果のある鉄分、おなかのそうじをしてくれる食物せんいなどたくさんの栄養素がつまっています。					

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 木	まるコッペパンきりめいり	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		588 kcal
	だいずいりミートソース		ぶたにく だいず	バター さとう	たまねぎ ビーマン トマト マッシュル ーム	25.7 g
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ とさかのり		キャベツ きゅうり	21.3 g
	コーンスープ		ベーコン 牛乳	じゃがいも	たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ	3.5 g
17 金	さつまいもごはん	○		こめ もちごめ さつまいも ごま		622 kcal
	さばのしょうがに		さば		しょうが	33.8 g
	ぶたにくとこんさいのきんぴら		ぶたにく	さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう しめじ	20.9 g
	めかぶのみそしる		めかぶ とうふ みそ		はくさい ほうれんそう	2.8 g
一口 メモ	今日の主食はさつまいもごはんです。2年生のみなさんとは、野菜のどの部分を食べているか一緒に勉強をしました。さて、さつまいもは、茎と根どちらの部分を食べていると思いますか？正解は「根」の部分です。さつまいもは、食物せんいをたくさんふくんでいます。食物せんいはおなかのそうじをしてくれるはたらきがあります。また、風邪予防にも効果のあるビタミンCも多くふくんでいる食べ物です。					
20 月	むぎごはん - あじつけのり	○	のり	こめ むぎ		608 kcal
	さわらのねぎマヨやき		さわら	ノンエッグマヨネーズ	ねぎ	26.5 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ あぶら	きゅうり たまねぎ とうもろこし パプリ カ キャベツ	24.0 g
	もやしのみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ		もやし にんじん ねぎ	2.1 g
21 火	まつたけいりきのこごはん	○	あぶらあげ	こめ もちごめ	まつたけ しめじ	533 kcal
	とりにくのねぎしおこうじだれ		とりにく	ごまあぶら	ねぎ レモンかじゅう	22.5 g
	あさづけ		こんぶ		かぶ きゅうり にんじん	13.0 g
	ほうれんそううどんのおすいもの りんご		わかめ かまぼこ	ほうれんそうどん	ほうれんそう まいたけ ねぎ りんご	2.1 g
一口 メモ	山田町でとれたまつたけを使用した「山田の食材給食の日」です。まつたけの他に、お米・ほうれんそう・ほうれんそうどん・にんじんも山田町でとれた食材です。					
22 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		568 kcal
	さばのカレーやき		さば			24.4 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	16.3 g
	じゃがいものみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき たけ	1.8 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。岩手県わかめの養殖量は全国第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。おうちでも給食でもしっかり食べましょう。					
24 金	ざっこくいりあおなごはん	○		こめ むぎ ひえ きび あわ	だいこんのは	635 kcal
	とりのてりやき		とりにく	さとう	しょうが	28.2 g
	さといものにもの		さつまあげ	さといも さとう あぶら	にんじん さやいんげん	16.0 g
	かむかむみそしる		くきわかめ とうふ あぶらあげ み そ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	3.2 g
	きりせんしょ（くるみなし）			きりせんしょ		
一口 メモ	11月24日は「いい（1 1）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。今日の和食給食も味わって食べましょう。きりせんしょは、岩手県に伝わる和菓子の1つです。					
27 月	すくなめむぎごはん	○		こめ むぎ		619 kcal
	あじのさんがやき		あじ みそ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ	25.3 g
	すきこんぶのにもの		すきこんぶ さつまあげ だいず	さとう	にんじん ごぼう	14.1 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい にんじん ごぼう まいたけ ね ぎ	2.6 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
一口 メモ	せんべいじるは、南部地方に伝わる郷土料理です。南部地方とは江戸時代に南部氏が所領していた青森県の東半分、岩手県の北部、中部、秋田県の北東部の地域のことです。					
28 火	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		641 kcal
	あつやきたまご		たまご	あぶら さとう		25.3 g
	さつまいもとだいずのじゃこいり		だいず しらす	さつまいも あぶら ごま さとう		21.1 g
	とうふとしめじのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな たまねぎ しめじ	2.6 g
29 水	ごはん	○		こめ		638 kcal
	ビーフシチュー		きゅうにく	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	22.5 g
	いわてけんさんハンバーグ		きゅうにく ぶたにく		たまねぎ	20.1 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ パ プリカ	2.3 g
	てつぶん鉄分ヨーグルト		鉄分ヨーグルト			
一口 メモ	11月29日は「いい肉の日」です。JA全農いわてさんから補助をいただいて、県内の学校給食でいわて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、そのおいしいお肉でビーフシチューを作りました。					
30 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		540 kcal
	とりにくのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		26.0 g
	キャベツのレモンあえ			さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモンか じゅう	14.7 g
	ざっこくいりミネストローネ		ウィンナー	じゃがいも マカロニ むぎ あわ きび	にんじん たまねぎ はくさい トマト	2.9 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。