

令和6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 金	麦ごはん	○					米 麦		562 kcal
	鮭の塩焼き		鮭						29.7 g
	豚キムチ炒め		豚肉 みそ		にんじん ビーマン	白菜キムチ 玉ねぎ	はるさめ 砂糖	油 ごま油	14.4 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 し いたけ 大根			2.2 g
一口メモ	キムチは、韓国で食べられているつけものです。色でも分かるように唐辛子をたっぷり使っています。キムチという白菜を使ったものが代表的ですが、きゅうりや大根などいろいろな野菜でも作られ種類もたくさんあります。キムチは発酵食品なので、おなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。								
5 火	麦ごはん	○					米 麦		583 kcal
	さんまの生姜煮		さんま			しょうが	砂糖		25.3 g
	もやしののりあえ			のり	ほうれん草 にんじん	もやし			19.1 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ			1.9 g
一口メモ	もやしはヘルシーなので、栄養があまりないように思っている人もいるかもしれませんが赤血球が作られるのを助ける葉酸や、おなかのそうじをする食物せんいがたくさん入っているため、生活習慣病予防に役立つと見直されている食品です。								
6 水	ルーロー飯(麦ごはん)	○					米 麦		626 kcal
	ルーロー飯の具		豚肉 うずら卵		小松菜	玉ねぎ たけのこ	砂糖		33.5 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油	16.9 g
	わかめスープ		生揚げ かまぼこ わかめ		にんじん 大根 ねぎ				2.8 g
一口メモ	ルーロー飯は、豚肉のごま切れを甘からく煮込み、ごはんの上にかけて台湾の料理です。本場台湾ではスパイスを使用しますが、給食では食べやすいようにスパイスなしで作りました。ルーロー飯の具をごはんにかけて食べましょう。								
8 金	麦ごはん	○					米 麦		600 kcal
	あじのひらきフライ		あじ				小麦粉 パン粉	油	28.3 g
	高野豆腐の五目煮		豚肉 高野豆腐		にんじん	枝豆	じゃがいも 砂糖		17.9 g
	キャベツのみそしる		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ え のきだけ			2.1 g
一口メモ	副菜には高野豆腐が入っています。これは、和歌山県にある高野山で修行中に食事作りを担当していた若いお坊さんが、冬の寒い夜豆腐を外に落としてしまったものを、次の日になったら凍っていたので試しに食べてみたところおいしかったことから、作られるようになったという説があるようです。高野豆腐には、木綿豆腐の約2倍のカルシウムと鉄分がふくまれています。成長期に積極的に食べてほしい食品の1つです。								
11 月	麦ごはん - いそわかめふりかけ	○		わかめ			米 麦		609 kcal
	サーモンフライ		鮭			小麦粉	油	27.0 g	
	豚肉のみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	砂糖	油	19.4 g
	白菜と肉団子のスープ		鶏肉 豚肉		チンゲン菜	白菜 たけのこ えの きだけ		ごま油	1.3 g
一口メモ	鮭という字が魚へんに“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。今日は、ピンクサーモン(カラフトマス)のフライにしました。鮭の不漁が続いており、全国各地でサーモンの海面養殖が拡大しています。岩手県沿岸部では、山田町、久慈市、宮古市、大槌町、釜石市、陸前高田市でご当地サーモンの養殖が行われています。								
12 火	青菜ごはん	○			青菜		米 麦		630 kcal
	いなだの醤油麹みりん漬け		いなだ						28.5 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		油揚げ かつお節 しらす		にんじん	キャベツ			19.5 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	2.4 g
一口メモ	主菜のいなだは岩手県沿岸で水揚げされたものです。その魚を県産のしょうゆや塩こうじに漬け込みました。県産にこだわって作られた1品です。								
13 水 二年無	麦ごはん	○					米 麦		589 kcal
	とりのネギみそ焼き		鶏肉 みそ			ねぎ	砂糖	ごま油	28.5 g
	切干大根煮物		油揚げ		にんじん ざやい んげん	切干大根 ししいだけ	砂糖	油	14.2 g
	野菜たっぷりすい豚汁(R5山小)		豚肉 みそ		にんじん	ごぼう えのきだけ 白菜 ねぎ	すいどん		2.0 g
一口メモ	冬休みの課題、「野菜たっぷりみそ汁・スープ」のレシピを各学校から提供いただき、給食献立にも取り入れています。今日は、豚汁にすいとん(ひつつみ)も入った栄養バランスのとれたみそしるです。今年の冬休みも「野菜たっぷりみそ汁・スープ」の新しいレシピを楽しみにしています！								
14 木	小さめコッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		575 kcal
	えびカツ		えび いとよりす り身			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	28.0 g
	ラーメンサラダ		ハム		にんじん	もやし きゅうり	中華めん 砂糖	ごま油	16.5 g
	小松菜と肉団子のスープ		豆腐 肉団子		小松菜	きくらげ			3.1 g
	みかんゼリー							みかんゼリー	
一口メモ	えびは高たんぱく質、低脂肪な食品です。カルシウムも豊富なため歯や骨を丈夫にするはたらきもあります。えびが赤いのは「アスタキサンチン」という色素をもっているからです。アスタキサンチンには、肌をうるおし、目のつかれをやわらげる効果があります。								
15 金	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		612 kcal
	ポーク&チキンハンバーグ		豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		25.8 g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉		小松菜	大根	砂糖		20.9 g
	もやしのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ			2.0 g
一口メモ	副菜に入っている緑色の野菜は「小松菜」です。ほうれん草とにている野菜です。小松菜は風邪予防に効果のあるビタミンをたくさんふくんでいます。そのほかに、カルシウムや鉄分も多くふくんでいる栄養たっぷりの野菜です。								

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	
18月	麦ごはん	○					米 麦		558 kcal
	さばのカレー焼き		さば						24.4 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	砂糖	ごま	18.4 g
	たまねぎのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			1.7 g
ー口 メモ	サラダに入っているブロッコリーは、植物のどの部分を食べているかわかりますか？わたしたちは、栄養がぎゅっとつまったつぼみを食べています。小さなつぼみがたくさん集まってできた「花野菜」とよばれる野菜の仲間です。収穫せずにそのままにしておくと黄色い花が咲きます。かぜ予防に効果のある栄養がたくさんつまっています。								
19火	麦ごはん	○					米 麦		624 kcal
	和風コロッケ		牛肉			玉ねぎ	じゃがいも	油	22.1 g
	ひじきと高野豆腐の煮物		高野豆腐	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	19.4 g
	鶏のすき焼き風煮		鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ	焼きふ 砂糖	油	1.7 g
ー口 メモ	ひじきは海藻の1つで、海の野菜といわれることもあります。生のときは茶色ですが干しひじきになると真っ黒になります。骨や歯をしょうぶにしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。また、ひじきを食すると長生きするともいわれています。								
21木	丸コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		606 kcal
	大豆ミートのキーマカレー		豚肉 豚レバー 大豆		ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	砂糖	油	27.5 g
	ポテトサラダ				にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	23.4 g
	もやしのスープ		鶏肉 豆腐		にんじん	もやし えのきだけ ねぎ			2.6 g
ー口 メモ	今日はキーマカレーについてクイズです。キーマカレーとの「キーマ」とはどういう意味でしょう。①ひき肉 ②だいす ③キーマカレーがキーマという名前だったから答えは①のひき肉です。カレーが生まれたインドでは、宗教的なこともあり羊やヤギ、とり肉を使ったキーマカレーがほとんどだったそうです。今日の給食では豚のひき肉と大豆ミートで仕上げました。								
22金	いろどりごはん	○			にんじん かぼちゃ 大根の葉	キャベツ きゅうり	米 麦		590 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	25.5 g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	砂糖		19.5 g
	ほうれん草の吸い物		豆腐		ほうれん草	しめじ ねぎ			1.9 g
ー口 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1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。今年は11月24日が日曜日なので、今日の給食を和食にしました。								
25月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		678 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	24.0 g
	枝豆と豆腐のメンチカツ		豆腐 鶏肉			玉ねぎ 枝豆	小麦粉 砂糖	油	21.7 g
	かいそうサラダ			わかめ ぶのり とさかのり		きゅうり キャベツ とうもろこし			1.9 g
ー口 メモ	日本は海に囲まれていることから、むかしからいろいろな海藻を食べてきました。今日は海藻を使ったサラダです。海藻にはカルシウムや鉄などのミネラル、おなかのそうじをしてくれる食物せんいが多くふくまれています。カルシウムや鉄の吸収をよくするには、タンパク質とビタミンCが必要です。このように、食品の組み合わせで栄養素の吸収もかわってきます。同じものを食べるより、組み合わせて食べることで、多くの栄養をとることができます。								
26火	麦ごはん	○					米 麦		601 kcal
	ホッケのみりん焼き		ほっけ			しょうが			26.5 g
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう とうもろこし キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	19.6 g
	マーボー豆腐		豚肉 大豆ミート 豆腐			しいたけ だけのご玉 ねぎ 大根	砂糖 片栗粉		1.4 g
ー口 メモ	よくかんで食べてほしいので、ごぼうサラダにしました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と韓国だけでしたが、ごぼうにふくまれる食物せんいの健康効果が世界的に注目を集め、アメリカやヨーロッパなどでも注目されている野菜の1つです。食物せんいたっぷりのごぼうを食べておなかのそうじをして気持ちよく過ごせるようにしましょう。								
27水	松茸ごはん	○	油揚げ			まつたけ	こめ もち米 砂糖		520 kcal
	豚肉の塩こうじ焼き		豚肉						24.2 g
	野菜のいそべあえ			のり	にんじん	白菜 もやし			13.2 g
	ほうれん草うどんのお吸いもの		油揚げ	わかめ	ほうれん草	まいたけ ねぎ	ほうれん草うどん		2.1 g
ー口 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。まつたけの他にも米・ほうれん草・ほうれん草うどん・にんじんも山田町でとれた食材です。詳しくはお便りを見てください。								
28木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		593 kcal
	揚げ鶏のレモンソース		鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	26.0 g
	大根サラダ				にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま	22.9 g
	白菜のクリーム煮		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも	油	3.0 g
ー口 メモ	クリーム煮には白菜が入っています。白菜は、なべ料理や煮物、いためもの、あえものなどいろいろな料理にして食べられます。かぜを予防するビタミンCが多くふくまれるので、野菜の少ない季節には大切な食材です。寒い季節にとれる白菜は甘みがまじっておいしくなります。								
29金	麦ごはん	○					米 麦		597 kcal
	豚肉の朝鮮焼		豚肉			ねぎ	砂糖	ごま油	27.5 g
	野菜とささみのあえもの		鶏肉		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	20.6 g
	カルピクッパスープ		牛肉 卵		にんじん	しいたけ 大根 玉ねぎ	砂糖	ごま油	1.0 g
ー口 メモ	11月29日は語呂合わせて「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、全国でも最高級ともいわれている牛です。自然豊かな岩手県で愛情たっぷり育てられたからできるおいしい牛肉。今日はカルピクッパスープにしました。								

※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。