

# 令和4年度 11月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生	
	※献立は都合により変更することがあります。	①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー21~33g たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー80 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
1(火)	麦ごはん	牛乳	牛乳			ごめ	おおむぎ	612 Kcal 24.9 g 17.3 g 2.2 g	763 Kcal 30.8 g 20.3 g 2.7 g	美味しい新米の季節がやってきました。給食のごはんも新米に切り替わってきます。地元の良いお米を食べられることに感謝して味わって食べましょう。  (三ヶ尻小6年生 給食なし)
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら			
	ツナ和え	まぐろ	わかめ	にんじん	だいこん	さとう	ごま			
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ	みそ	にんじん	はくさい	じゃがいも				
	ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	さとう				
2(水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			ごめ	おおむぎ	610 Kcal 23.8 g 21.7 g 1.5 g	-	大根の根の部分は、煮物、サラダ、漬物などさまざまな料理で食べることができます。大根の葉の部分は捨ててしまいがちですが、栄養価が高いので、細かく刻んで汁物や炒め物などに入れて食べるのもおすすめです。  (金ヶ崎中 給食なし)
	いわしのかりかりフライ	いわし			しょうが	さとう	あぶら			
	大根のカレー炒め	ベーコン		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら			
	小松菜のかきたま汁	たまご	とうふ	ごまつな	はくさい	でんぷん				
4(金)	ごはん	牛乳	牛乳			ごめ		596 Kcal 22.2 g 21.4 g 2.0 g	752 Kcal 26.7 g 25.3 g 2.6 g	酢は独特の酸味があるので苦手な人もいるかもしれませんが、酢には疲労回復やお腹の調子をよくする効果、減塩効果もあるのでお家でも上手に取り入れてみましょう。  (金ヶ崎小 給食なし)
	鶏肉の黒酢ソースかけ	とりにく			にんにく	でんぷん	あぶら			
	きゃべつのゆかり和え	かつおぶし	くわかめ	にんじん	きゃべつ	さとう				
	なめこ汁	とうふ	みそ	にんじん	なめこ	だいこん				
7(月)	ごはん	牛乳	牛乳			ごめ		615 Kcal 24.2 g 25.6 g 1.6 g	792 Kcal 30.4 g 30.8 g 2.1 g	昔の人は健康に良いとされる「胡豆昆(ごま、豆、昆布・海藻)」をよく食べていたそうです。みなさんも意識して食べる習慣をつけましょう。  (西小 給食なし)
	さばの塩焼き	さば								
	ご・す・こんサラダ	だいす	とりにく	ひじき	きゃべつ	さとう	でんぷん			
	高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐	みそ	にんじん	ぶなしめじ	だいこん	ごま			
8(火)	【カミカミ献立】~11.8 いい歯の日~									
	麦ごはん	牛乳	牛乳			ごめ	おおむぎ	629 Kcal 21.1 g 22.0 g 2.0 g	815 Kcal 26.8 g 28.5 g 2.7 g	11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康のためにも柔らかい食べ物ばかりではなく、噛み応えのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう!  
	いかよせフライ	いか	たちうお			パンこ	でんぷん			
	豚肉とれんこんの炒め物	ぶたにく	かき	ごまつな	れんこん	でんぷん	あぶら			
	ひきな汁	あぶらあげ		にんじん	みつば	だいこん	ごぼう			
りんご				りんご						
9(水)	☆☆☆子どもと作る(自分で作る) 弁当の日 ☆☆☆ 児童・生徒が弁当作りに手をかける日です。 									
10(木)	麦ごはん	牛乳	牛乳			ごめ	おおむぎ	582 Kcal 23.7 g 16.8 g 1.7 g	731 Kcal 28.8 g 19.2 g 2.3 g	おからは大豆から豆乳を絞ったあとに残った物です。「卵の花」「雪花菜」とも言われています。食物繊維がたっぷりなおからは便秘予防に効果的です。  (第一小 給食なし)
	だし巻き玉子焼き	たまご				でんぷん	あぶら			
	おからの炒り煮	おから	とりにく	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら			
	さつま汁	ぶたにく	みそ	にんじん	だいこん	さつま芋				
11(金)	ごはん	牛乳	牛乳			ごめ		597 Kcal 18.8 g 20.0 g 1.7 g	753 Kcal 22.8 g 23.1 g 2.2 g	鮭という漢字は魚辺に十一と書くことから11月11日は鮭の日となっています。見た目がきれいで味にクセのない、さまざまな料理で楽しめます。  (三ヶ尻小4年生 給食なし)
	鮭きゃべつメンチカツ	さけ			きゃべつ	パンこ	あぶら			
	野菜のごま和え			にんじん	ごまつな	さとう	ごま			
	えのきだけのみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	えのきだけ					
14(月)	麦ごはん	牛乳	牛乳			ごめ	おおむぎ	607 Kcal 28.7 g 18.4 g 2.4 g	759 Kcal 35.4 g 21.6 g 3.1 g	柿は甘くてとても美味しいですが、実は意外にもビタミンCがとても多いので、ビタミンCが多いとされているレモンよりも多いほどです。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるので風邪予防にもなります。
	さわらのカレー焼き	さわら								
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく	だいす	にんじん	えだまめ	じゃがいも	あぶら			
	チンゲンサイのかきたま汁	たまご	とうふ	チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん				
	柿				かき					
15(火)	麦ごはん	牛乳	牛乳			ごめ	おおむぎ	604 Kcal 20.4 g 20.4 g 1.9 g	825 Kcal 28.3 g 28.9 g 2.7 g	肌寒くなってきたので、給食の牛乳を残しがちになっていませんか?牛乳には良質なたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの心身の健康に欠かせない栄養成分が多く含まれています。給食だけではなく、学校が休みの日に積極的に牛乳・乳製品を食べるようにしましょう。
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	きゃべつ	でんぷん	あぶら			
	もやしと春雨の中華和え	ハム		にんじん	もやし	はるさめ	ごま			
	ごまキムチ汁	ぶたにく	みそ	にんじん	ごぼう	さといも	ごま			
	チーズ(中学校のみ)									
16(水)	ごはん	牛乳	牛乳			ごめ		608 Kcal 22.3 g 21.2 g 2.0 g	767 Kcal 27.0 g 24.1 g 2.5 g	せんべい汁は青森県の八戸周辺の郷土料理です。せんべい汁には煮崩れにくい専用のかやくせんべいを使用します。そのまま食べることもかき混ぜて汁に入れて、汁に入れると柔らかくなって美味しくなります。
	彩り野菜玉子焼き	たまご	せうたん	にんじん	たまねぎ	でんぷん	あぶら			
	ひじきと大豆の炒り煮	だいす	あぶらあげ	にんじん	ごぼう	さとう	あぶら			
	せんべい汁	とりにく		にんじん	だいこん	せんべい				
17(木)	【第一小学校リクエスト献立】									
	わかめごはん	牛乳	わかめ	牛乳		ごめ	さとう	686 Kcal 23.6 g 26.7 g 2.2 g	836 Kcal 28.4 g 30.4 g 2.7 g	今日は第一小学校のリクエスト給食の中から、わかめごはん、鶏の唐揚げ、クレープを取り入れました。  
	鶏の唐揚げ	とりにく			にんにく	でんぷん	あぶら			
	おかか和え	かつおぶし		ごまつな	きゃべつ					
	大根のみそ汁	なまあげ	みそ	にんじん	だいこん					
	お米のみかんクレープ	とうにゅう			みかん	ごめ	あぶら			
				レモン	さとう					

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より