令和４年度　１１月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター

日（曜）	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名（6つの基礎食品群） 主に体をつくる（赤） 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	主に体の調子を整える（緑） 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	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	基準値 小学生 エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2．5g未満	備考 （行事食・お知らせ・放送資料）
18（金）	【サッカーワールドカップ応援給食～ドイツ料理～】									
	背割りコッペパン　牛乳		**牛乳** だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	ショートニング	582 Kcal 24.1 g 21.9 g 3.4 g	734 Kcal 29.8 g 26.6 g 4.1 g	11月20日からサッカーワールドカップが始まります。日本の初戦は11月23日のドイツ戦です。今日は出場国の料理を知ろうということでドイツでよく食べられている料理を給食用にアレンジして提供します。
	カリーブルスト	ウインナー		トマト		さとう				
	ザワークラフト風サラダ			**みずな**	**きゃべつ**		オリーブオイル			
	アイントプフ	ベーコン		**にんじん**	**たまねぎ**　セロリ レンズまめ	じゃがいも				
21（月）	ごはん　牛乳		**牛乳**			**こめ**		588 Kcal 25.3 g 18.6 g 1.6 g	748 Kcal 30.9 g 21.9 g 2.2 g	成長と共に名前が変わる魚を「出世魚」と言います。今日のぶりは出世魚の代表選手。 【わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり】と名前が変わります。 （金ケ崎小　給食なし）
	ぶりの西京焼き	ぶり　みそ								
	白菜の煮びたし	あぶらあげ		**にんじん　こまつな**	**はくさい**　こんにゃく					
	かぼちゃのみそ汁	なまあげ　**みそ**		**かぼちゃ　にんじん**	**だいこん　ねぎ**					
22（火）	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**こめ**　おおむぎ		673 Kcal 19.6 g 28.5 g 1.8 g	787 Kcal 22.4 g 29.6 g 2.0 g	岩手県の美味しい食材を通して地元をもっと好きになってもらおうと、岩手県の食肉加工業者の【いわちく】さんが、岩手県の豚肉を使ったメンチカツを学校給食用に作ってくださいました。このメンチカツは岩手県内のすべての小中学校で提供されることになっています。
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ　さとう こむぎこ	あぶら			
	切り干し大根のはりはり漬け			**にんじん**	きりぼしだいこん もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら　ごま			
	じゃがいもと豆腐のみそ汁	**とうふ　みそ**		**にんじん　こまつな**	**たまねぎ**	じゃがいも				
24（木）	【和食の日献立】									今日11月24日は語呂合わせが「いい日本食」ということで【和食の日】となっています。和食は「だし」が決め！給食ではかつお節や煮干し、昆布などから「だし」をとって汁物や煮物を作っています。今日は金ケ崎町の郷土料理「ずるびき」を提供します。だし汁に水溶き片栗粉でとろみをつけた料理です。他に「くずまわし」「くずかけ」とも言われています。
	ごはん　牛乳		**牛乳**			**こめ**		588 Kcal 21.0 g 20.8 g 1.7 g	744 Kcal 25.2 g 24.2 g 2.4 g	
	さばみそ	さば　みそ				さとう　でんぷん				
	白菜のごま和え			**にんじん　こまつな**	**はくさい**	さとう	ごま			
	ずるびき	あぶらあげ		**にんじん**　みつば	ごぼう　**しいたけ** こんにゃく　たけのこ	ふ　さつまいも さとう　でんぷん				
25（金）	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**こめ**　おおむぎ		600 Kcal 24.0 g 21.8 g 2.3 g	755 Kcal 28.8 g 25.5 g 2.9 g	和風ハンバーグのソースには細かく切った玉ねぎが入っています。炒めることによって玉ねぎの甘味が出て、しょうゆベースのソースを美味しくしてくれます。
	和風ハンバーグ	とりにく　ぶたにく		トマト	**たまねぎ**	さとう　でんぷん マッシュポテト	あぶら			
	おからサラダ	**おから**　まぐろ　かつお		**にんじん**	きゅうり	じゃがいも　さとう	ノンエッグマヨネーズ			
	わかめのかきたま汁	**たまご**	わかめ	**こまつな**	**はくさい**	でんぷん				
28（月）	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**こめ**　おおむぎ		600 Kcal 22.3 g 18.9 g 1.7 g	750 Kcal 27.1 g 21.7 g 2.1 g	魚には成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウムなどが多く含まれています。魚が苦手な人は今日のようなかつおメンチカツのように加工してある魚料理でもいいので、魚を積極的に食べるようにしましょう。
	気仙沼産かつおカツ	かつお			たまねぎ　しょうが	こむぎこ　パンこ さとう　でんぷん	あぶら			
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		**にんじん**	しょうが　こんにゃく えだまめ	じゃがいも	あぶら			
	きゃべつと油揚げのみそ汁	あぶらあげ　みそ		**こまつな**	**きゃべつ　たまねぎ** えのきだけ					
29（火）	【金ケ崎町内産食材１００％の日給食】									今日は金ケ崎町産食材１００％の日給食です。金ケ崎町産の牛肉や卵、野菜をたっぷり使った給食になっています。金ケ崎町のおいしい食材が食べられることに感謝していただきましょう。
	ごはん　牛乳		**牛乳**			**こめ**		606 Kcal 20.3 g 20.2 g 2.1 g	767 Kcal 24.6 g 24.0 g 2.8 g	
	野菜サラダ			**にんじん**	**きゃべつ　だいこん**					
	ビーフストロガノフ	**ぎゅうにく**		**にんじん**　トマト	**たまねぎ　しいたけ**	さとう　こむぎこ コーンスターチ	あぶら			
	りんご				**りんご**					
30（水）	麦ごはん　牛乳		**牛乳**			**こめ**　おおむぎ		614 Kcal 21.8 g 24.9 g 1.8 g	809 Kcal 27.7 g 32.7 g 2.6 g	肉にはアラキドン酸という成分が含まれています。それからつくられる物質に、心を安定させ、興奮を防ぐ働きがあるため、肉を食べると幸福を感じることができると言われています。
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			こむぎこ　でんぷん	あぶら			
	野菜のごまマヨ和え	みそ		**にんじん　こまつな**	**きゃべつ**		ノンエッグマヨネーズ ごま			
	豚汁	ぶたにく　**とうふ** みそ		**にんじん**	**だいこん**　ごぼう　**ねぎ** こんにゃく　**しいたけ**					

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。（米は金ケ崎町産「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

11月 給食だより

秋が深まってきました。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事をつくったりしている人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

1 1 8 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？　地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。