

令和5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) | | | | | | 主な調味料 | 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 | | | | | | | | | | |
| | | 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650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満 | エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満 | | | | | | | | | | |
| 1 (水) | 麦ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ おおむぎ | | | 581 Kcal 21.4 g 15.8 g 1.7 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いただきます。 (金ケ崎中 給食なし) | | | | | | | | |
| | ひじき入り厚焼き玉子 | たまご | ひじき | にんじん | | | さとう でんぷん | あぶら | | | | | | | | | | | | |
| | さつまいものそぼろ煮 | とりにく | | にんじん | こんにやく | しょうが | さつまいも | さとう | あぶら | | | | | | | | | | | |
| | チンゲンサイのみそ汁 | とうふ みそ | | チンゲンサイ | にんじん | たまねぎ | えのきだけ | | | | | | | | | | | | | |
| 2 (木) | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ | | | 608 Kcal 23.0 g 22.7 g 1.8 g | 784 Kcal 29.0 g 27.9 g 2.5 g | おからは炒り煮にして食べることが多いと思いますが、今日のようにサラダにしても美味しく食べられます。また、お菓子や料理のつなぎに使うなど、食べ方は様々あります。 (第一小 給食なし) | | | | | | | | |
| | いわしの梅煮 | いわし | かつおぶし | | | うめ | さとう みずあめ | しょうゆ | うめずす | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| | きゃべつと油揚げのみそ汁 | あぶらあげ | みそ | | にんじん | ごま | きゃべつ | ごま | ごま | | | | ごま | | | | | | | |
| 6 (月) | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ | | | 582 Kcal 22.2 g 17.6 g 1.7 g | 733 Kcal 26.8 g 19.9 g 2.0 g | 今日のハンバーグはいつもの玉ねぎを使った和風ダレではなく、きのこを使ったとろみのあるタレにして、秋らしくしてみました。 (金ケ崎小、三ヶ尻小6年、西小 給食なし) | | | | | | | | |
| | ハンバーグのきのこあんかけ | ふたにく | とりにく | | | しいたけ | えのきだけ | たまねぎ | さとう | | | | でんぷん | マッシュポテト | しょうゆ | みりん | バター | | | |
| | レモンドレッシングサラダ | | | | | | きゃべつ | きゅうり | とうもろこし | | | | レモン | さとう | | オリーブオイル | しょうゆ | ごま | | |
| | 鶏肉と野菜のスープ | とりにく | | | にんじん | みずな | たまねぎ | じゃがいも | | | | | | | コンソメ | しょうゆ | ごま | | | |
| 7 (火) | 【鮭の日献立】 | | | | | | | | | | | | 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。見た自もきれいで味にクセがないため、さまざまな料理で楽しめます。 | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ おおむぎ | | | 573 Kcal 19.5 g 17.2 g 2.1 g | 722 Kcal 23.9 g 20.0 g 2.8 g | | | | | | | | | |
| | 鮭ボールの酢豚風 | さけ | たら | | にんじん | ピーマン | たまねぎ | たけのこ | さとう | | | | でんぷん | あぶら | ごま | あぶら | トマトケチャップ | しょうゆ | みりん | さけ |
| | もやしとチンゲンサイのナムル | | | | チンゲンサイ | もやし | | | さとう | | | | | | ごま | あぶら | ごま | しょうゆ | | |
| 春雨スープ | ベーコン | | | にんじん | | きゃべつ | しいたけ | ねぎ | はるさめ | | | | | ごま | あぶら | しょうゆ | ごま | | | |
| 8 (水) | ★★子どもと作る(自分で作る) 弁当の日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 (木) | 【かみかみ献立】 ~11.8 いい歯の日~ | | | | | | | | | | | | 昨日、11月8日は「いい歯の日」でした。歯の健康のためにも柔らかい食べ物だけではなく、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！ (全小学校 給食なし) | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ | | | 726 Kcal 32.2 g 16.0 g 2.3 g | — | | | | | | | | | |
| | 鶏肉のごまみそ焼き | とりにく | みそ | | | しょうが | さとう | ごま | さけ | | | | みりん | | | | | | | |
| | 切り干し大根のかみかみサラダ | いか | | | にんじん | きりぼしだいこん | きゅうり | もやし | とうもろこし | | | | さとう | | しょうゆ | す | | | | |
| 秋のきのこ汁 | ふたにく | みそ | | にんじん | だいこん | なめこ | えのきだけ | ねぎ | ごま | | | | あぶら | さけ | | | | | | |
| 10 (金) | 柿 | | | | | かき | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ おおむぎ | | | 593 Kcal 22.0 g 20.1 g 1.5 g | 781 Kcal 27.9 g 26.2 g 2.1 g | お米には、「ひとめぼれ」「ササニシキ」「秋田こまち」など、さまざまな品種があります。岩手県では「銀河のしずく」や「金色の風」などの品種もあります。釜飯にはどんな品種のお米があるか調べてみるのも面白いですね。 | | | | | | | | |
| | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | あおさ | | | | でんぷん | ごま | さとう | | | | あぶら | しょうゆ | みりん | | | | | |
| | 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 | しょうが | じゃがいも | でんぷん | | | | さとう | あぶら | しょうゆ | みりん | | | | |
| 沢煮椀 | ふたにく | | | にんじん | みつば | だいこん | しいたけ | たけのこ | | | | | | しょうゆ | しょうゆ | | | | | |
| 13 (月) | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ | | | 602 Kcal 23.5 g 22.7 g 1.9 g | 764 Kcal 28.5 g 26.8 g 2.6 g | カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。皆さんが毎日給食で飲んでいる牛乳の他、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、ごまなどに多く含まれていますので、積極的に食べるようにしましょう。 | | | | | | | | |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | | | | | | | しょうゆ | みりん | | | | | | |
| | ひじきと大豆の炒り煮 | だいす | あぶらあげ | さつまあげ | ひじき | にんじん | さやいんげん | こんにやく | さとう | | | | あぶら | しょうゆ | みりん | | | | | |
| | じゃがいもときゃべつのみそ汁 | みそ | | | にんじん | | きゃべつ | ねぎ | ごま | | | | あぶら | しょうゆ | みりん | | | | | |
| 14 (火) | 【秋のハッピー献立】 (金ケ崎小学校 6年2組2班の希望献立) | | | | | | | | | | | | 今日は金ケ崎小学校6年2組2班の希望献立です。小松権さん、佐々木悠磨さん、及川穂空さん、小野寺蓮さん、渡部菜歩さん、小原遥音さんが考えてくれました。彩りと旬に気を付け、体の調子を整えるためにビタミンが多い食材を多くしてくれました。美味しくいただきます！ | | | | | | | |
| | 舞茸ごはん 牛乳 | あぶらあげ | ごぼう | にんじん | まいたけ | ごぼう | ごめ | | | 611 Kcal 27.1 g 19.9 g 2.7 g | 741 Kcal 32.8 g 22.3 g 3.6 g | | | | | | | | | |
| | 鶏肉の北京ダック風 | とりにく | | | | | はちみつ | ごま | あぶら | | | | しょうゆ | みりん | さけ | チンゲンサイ | | | | |
| | かりぼりしと | | | | | きゅうり | もやし | だいこん | (つぼづけ) | | | | さとう | みずあめ | | | | | | |
| | かきたま汁 | たまご | とうふ | | にんじん | ごま | なめこ | はくさい | | | | | でんぷん | | しょうゆ | さけ | | | | |
| お米のみかんクレープ | とうにゅう | だいす | | | みかん | レモン | ごめ | さとう | みずあめ | | | | でんぷん | あぶら | | | | | | |
| 15 (水) | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ おおむぎ | | | 579 Kcal 23.5 g 16.9 g 1.6 g | 731 Kcal 28.8 g 19.8 g 2.3 g | みなさん、毎日野菜をしっかり食べていますか？野菜は低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含んでいますので、毎食1皿以上の野菜を食べるようにしましょう。 (第一小学校3年 給食なし) | | | | | | | | |
| | 豚肉のすき焼き風炒め | ふたにく | | | にんじん | たまねぎ | こんにやく | えのきだけ | ねぎ | | | | さとう | あぶら | しょうゆ | みりん | | | | |
| | きゃべつと甘酢和え | | | | にんじん | | きゃべつ | きゅうり | さとう | | | | | | す | しょうゆ | | | | |
| | じゃがいもと生揚げのみそ汁 | なまあげ | みそ | | ごま | なめこ | だいこん | じゃがいも | | | | | | | | | | | | |
| 16 (木) | コッパパン 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ | | | 694 Kcal 28.2 g 25.4 g 2.7 g | 892 Kcal 35.4 g 32.5 g 3.7 g | みなさんはどんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。 | | | | | | | | |
| | えびカツ | えび | | | | | ごま | さとう | ショートニング | | | | しょうゆ | みりん | しょうゆ | みりん | | | | |
| | えびカツ | えび | | | | | | でんぷん | パンこ | | | | ごま | さとう | あぶら | しょうゆ | | | | |
| | 豆サラダ | だいす | | | にんじん | きゃべつ | きゅうり | いんげん | なめこ | | | | さとう | | あぶら | す | しょうゆ | | | |
| 17 (金) | シチュー | とりにく | だっしん | にゅう | にんじん | フロコリー | たまねぎ | じゃがいも | | バター | | ベジマメルウ | しょうゆ | | | | | | | |
| | 【町内産食材100%の日献立】 | | | | | | | | | | | | 今日は町内産食材100%の日献立です。金ケ崎町の卵、豚肉、野菜をたっぷり使った献立になっています。金ケ崎町のおいしい食材を食べられることに感謝していただきます！ | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ | | | 554 Kcal 21.4 g 15.5 g 1.8 g | 690 Kcal 25.6 g 17.3 g 2.3 g | | | | | | | | | |
| | だし巻き玉子 | たまご | | | | | でんぷん | さとう | あぶら | | | | す | しょうゆ | しょうゆ | | | | | |
| 野菜のカレー炒め | ベーコン | | | にんじん | ごま | なめこ | きゃべつ | | さとう | | | | あぶら | しょうゆ | みりん | | | | | |
| 大根と豆腐のみそ汁 | とうふ | みそ | | にんじん | だいこん | しいたけ | ねぎ | | | | | | | | | | | | | |
| 20 (月) | りんご | | | | | りんご | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | ごぼう | | | | ごめ おおむぎ | | | 575 Kcal 22.3 g 20.2 g 1.7 g | 724 Kcal 27.1 g 24.3 g 2.1 g | もやしは緑豆や大豆などの豆類を発芽させたものです。発芽してもやしになると、豆の状態でほとんど含まないビタミンCなどの栄養成分が多くなります。 (金ケ崎小 給食なし) | | | | | | | | |
| | 高野豆腐の揚げ煮 | こうやとうふ | とりにく | | にんじん | たまねぎ | しょうが | さとう | でんぷん | | | | あぶら | しょうゆ | みりん | | | | | |
| | 野菜のからし和え | | | | にんじん | チンゲンサイ | もやし | | さとう | | | | | | しょうゆ | からし | | | | |
| わかめのかきたま汁 | たまご | わかめ | | | | はくさい | ねぎ | ごま | あぶら | | | | しょうゆ | | | | | | | |

※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