

令和5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 ※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18~20g 塩分2.5g未満		
21(火)	【第一小リクエスト献立】 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きゃべつのはちまみ布和え なめこ汁 レモンソーダゼリー	とりにく	ごんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり	にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	655 Kcal 23.4 g 19.1 g 1.6 g	810 Kcal 28.6 g 22.1 g 2.1 g	今日は第一小のリクエストメニューの中から、鶏のから揚げとレモンソーダゼリーを取り入れました。あと一つは後日提供します。楽しみにしてください。
22(水)	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 和風きんぴら包み焼き こんにゃく炒め 白菜と生揚げのみそ汁	とりにく とうふ ゼラチン	ごんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが	にんじん しょうが	さとう	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ	みりん しお	574 Kcal 24.3 g 13.2 g 1.9 g	739 Kcal 30.4 g 14.8 g 2.6 g	明日11月23日は「勤労感謝の日」です。白々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っています。感謝していただきます。
24(金)	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 ぶりの西京焼き わかめのごま和え するびき 花みかん	ぶり みそ	わかめ	にんじん さやいんげん	きゃべつ	さとう	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	579 Kcal 23.7 g 18.1 g 1.6 g	723 Kcal 28.9 g 21.2 g 2.1 g	今日11月24日は、語呂合わせが「いい日本食」とうことで「和食の日」となっています。和食は「だし」が決め手！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。今日は金ヶ崎町の郷土料理「するびき」を提供します。だしがきいた汁に、水溶き片栗粉でとろみをつけた料理です。
27(月)	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 大豆ミート入り鶏そぼろ 野菜のみそマヨ和え さつまいものみそ汁	とりにく だいず	みそ	にんじん かつお	きゃべつ	たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	615 Kcal 23.4 g 21.9 g 1.8 g	787 Kcal 29.1 g 26.1 g 2.4 g	地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。遠くからの輸送がないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。
28(火)	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 まぐろカツ 白菜の煮びたし どさんこ汁	まぐろ	あぶらあげ	にんじん かつお	はくさい こんにゃく	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	653 Kcal 25.0 g 22.3 g 1.6 g	845 Kcal 31.4 g 28.4 g 2.1 g	寒くなり、白菜が甘くて美味しい季節となりました。これからの時期、鍋物には欠かせない野菜ですね。鍋物の他、今日のようにな煮びたしや漬物などにしても美味しいですね。
29(水)	【いい肉の日献立】 ごはん 牛乳 フレンチサラダ いわて短角牛のビーフシチュー りんご	にんじん	にんじん トマト ブロッコリー	だいこん きゅうり じゃがいも	きゅうり	たまねぎ セロリ	さとう	あぶら	すしお しょうゆ	620 Kcal 21.5 g 19.1 g 1.7 g	785 Kcal 26.1 g 22.6 g 2.2 g	今日11月29日は「いい肉の日」です。今日はいわて短角牛を使ったビーフシチューを提供します。いわて短角牛は脂肪分が少なく、赤身が多い牛肉です。旨味のもととなるアミノ酸が多く含まれています。
30(木)	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 揚げ餃子 野菜の中華和え ごまキムチ汁	ふたにく	ふたにく みそ	にんじん ほうれんそう	はくさい	ごんぶ しょうが しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ しお	588 Kcal 19.5 g 19.9 g 1.7 g	793 Kcal 24.6 g 27.1 g 2.3 g	美味しさを感じるのには、味だけではなく、料理の見た目、噛んだ時の音や噛み応え、口に入れた時の温度など、さまざまなことが関係しています。食事の時はただ食べるのではなく、これらのことを意識して、よく味わって食べましょう。

※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

11月 給食だより



ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 納豆 塩辛 かつお節

各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの)
岩手県・金婚漬け/京都府・すき漬け/鹿児島県・山川漬け

◆なれずし (魚類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いずし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤 (魚類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しよつる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

☆もぐもぐキッチンレシピコンテスト☆

応募ありがとうございました！

夏休み前に配付しました「もぐもぐキッチンレシピコンテスト」に、金ヶ崎町から2名の応募がありました。先日行われた審査会では惜しくも受賞することはできませんでしたが、どちらも工夫された美味しそうなレシピでした。

・第一小学校 1年 菊池 結碧さん 【ブロッコリーふりかけチーズごはん】

☆朝食メニューとして考えてくれました。にんにくと一緒に炒めているので、食欲が増して、ごはんが進みそうですね。

・三ヶ尻小学校 2年 相原 旭陽さん 【いきゅうり】

☆家の畑でとれたきゅうりを使って考えてくれました。きゅうりと一緒に厚揚げと炒り卵と一緒に炒めるレシピ。カレー味でとてもおいそうですね。

来年もみなさんの応募を待っています



お詫びと訂正

10月の献立表に記載してありました内容に誤りがありました。13日の備考欄に記載してありましたさといものヌルヌルは、ムチンではなくガラクトマンという食物繊維でした。訂正してお詫び申し上げます。