

令和6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		
21 (木)	【町内産食材の日給食】											今日は「町内産食材の日」です。町内で生産されている食材をできるだけ取り入れる白としました。詳しくは学校配布資料(放送資料)でお知らせします。 
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			560 Kcal 25.5 g 17.7 g 1.6 g	717 Kcal 31.5 g 20.8 g 2.2 g		
	豚肉のすき焼き風煮	ぶたにく		にんじん	はくさい ねぎ しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	甘酢和え			にんじん	きゃべつ だいこん	さとう		しお す				
	かきたま汁	たまご とうふ		こまつな	ねぎ	でんぶん		しょうゆ さけ しお				
22 (金)	【和食の日給食】											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。
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			579 Kcal 22.6 g 17.8 g 2.0 g	732 Kcal 27.6 g 20.7 g 2.7 g		
	だし巻き玉子	たまご				さとう	あぶら	みりん す しょうゆ				
	ひじきと大豆の炒り煮	だいず あぶらあげ	ひじき しらす	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				
	秋のきのこ汁	とりにく みそ		にんじん	だいこん なめこ えのきだけ ねぎ ぶなしめじ	さといも		とうがらし こ さけ				
25 (月)	【たんぱく質豊富な和風献立】(西小学校6年2班 希望献立)											今日は西小学校6年2班の希望献立です。齋藤太陽さん、高橋慧悟さん、菊地直登さん、小澤りおさん、佐藤愛里さんが考えてくれました。たんぱく質がたくさんとれる和食にし、旬も考えながら取り入れてくれました。美味しくいただきます！ 
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			590 Kcal 23.6 g 21.5 g 1.6 g	740 Kcal 28.5 g 25.2 g 2.2 g		
	さばの塩焼き	さば						しお				
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			めんつゆ				
	大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ しいたけ							
	みかん				みかん							
26 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			587 Kcal 20.2 g 19.6 g 1.7 g	747 Kcal 24.6 g 23.0 g 2.2 g	「旬」とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。旬のものは栄養価も高いと言われていますので、季節を感じながら積極的に食べましょう。 (永岡小5年生 給食なし)	
	高野豆腐の揚げ煮	こうや豆腐 とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しお				
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す				
	じゃがいものみそ汁	みそ			だいこん ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも						
27 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			602 Kcal 29.2 g 18.9 g 1.9 g	759 Kcal 35.7 g 22.5 g 2.7 g	きゃべつは1年中食べられていますが、季節によって歯ごたえが違います。きゃべつは葉がみずみずしくてやわらかいのでサラダなどに向いており、冬きゃべつは歯ごたえがあって甘みもあるので、煮込み料理に向いています。	
	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 テンメンジャン				
	春雨の甘辛炒め	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	きゃべつ もやし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ とうがらし こ				
	わかめと卵のスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	ちゃんこスープストック しょうゆ				
28 (木)	【いい肉の日給食】											明日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。
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			613 Kcal 23.1 g 16.9 g 1.8 g	774 Kcal 28.2 g 19.7 g 2.4 g		
	いわて短角牛のビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ	じゃがいも	あぶら	ワイン しお トマトケチャップ ビーフシチュールー ウスターソース				
	野菜と豆のサラダ	だいず		にんじん	きゃべつ てぼうまめ きゅうり きんときまめ	さとう	オリーブオイル	しお こしょう す				
	りんご				りんご							
29 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			587 Kcal 21.0 g 18.2 g 2.0 g	782 Kcal 26.5 g 24.0 g 2.7 g	ちくわやはんぺんなどの魚肉練り製品は、魚のすり身に塩や酒、みりんなどの調味料を加えて練り、成形したのち加熱してかためた食品です。これからの季節、おでんにも大活躍する食品ですね。 (金ケ崎小 給食なし)	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぶん こむぎ さとう	あぶら	しお				
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
	えのきだけと白菜のみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	えのきだけ はくさい							

※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

給食を通して 地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。