



11月こんだてよていひょう

☆食べもの大切さを知り、感謝して食べよう
☆和食の良さについて知ろう



口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

| 日・曜 | こんだて名 | | おもな材料とはたらきによる分類 | | | | | 調味料 | ひとくちメモ | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|--------------|------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------------|--|
| | 主食 | 主菜・副菜・汁物 (デザート) | 主に体をつくる | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーのもとになる | | | | | |
| エネルギー (kcal) 小学校 中学校 | 牛乳 | | たんぱく質 | カルシウム | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 17(金) | ごはん | 和風ハンバーグ | とり肉 ぶた肉 | | | たまねぎ えのきたけ しょうが | こむぎこ かたくりこ さんおんとう | 油 | しょうゆ みりん しょうゆ かりゆ | さつまいも さつまいもには、ビタミンCが多く含まれます。いも類のビタミンCは、加熱しても損失が少くないのが特徴です。また、たんぱく質を体がつかうときに必要になるビタミンB6も多く含んでいます。 |
| 658 | | 昆布と切干大根の煮物 | だいず | しらすぼし こんぶ | にんじん | えだまめ きりぼしだいこん ほししいたけ | | ごはん ごま油 | かつお・煮干だし しょうゆ みりん | |
| 826 | | さつまい | とうふ とり肉 | みそ | にんじん | だいこん じゃがいも ねぎ しょうが | さつまいも こんにやく | | かつお・煮干だし さけ しょうゆ | |
| 20(月) | ごはん | 信田煮 | とうふ あぶらあげ たらすりみ | ひじき | にんじん | しょうが | さとう かたくりこ | 油 | しょうゆ さけ みりん | イカとタコの「スミ」の違い イカスミはパスタなどの料理に利用されるのに、イカと同じくスミをかく「タコ」の「タコスミ」は臭いがありませぬ。イカの「スミ」はタコの「スミ」に比べてうまみ成分のアミノ酸が30倍前後も多く、味がよいので、料理に利用されています。 |
| 611 | | ゆかり和え | | | にんじん | キャベツ きゅうり ゆかり (赤しそ) | | ごはん | しょうゆ しお | |
| 770 | | いかだんご汁 | いか とうふ | | にんじん | だいこん じゃがいも ねぎ しょうが | こんにやく かたくりこ パンこ さとう | 油 | かつお・こんぶだし さけ しょうゆ みりん しお | |
| 21(火) | コッパ パン (いちご ジャム) | 子持ちししゃもフライ (小1個、中2個) | ししゃも | | | | パンこ こむぎこ | 油 | しお | 霜柱とさといも 11月も終わりに近づくと、冷え込んだ朝には土の中の水分が凍ってできる霜柱を見ることができるようになります。氷の柱が地面から突き出るその様子は、朝の登校を楽しませてくれます。しかし、寒さに弱い「さといも」は、霜柱が立つ前に収穫を済ませなければなりません。 |
| 629 | | さといものガーリックソテー | ベーコン | | パセリ | たまねぎ にんにく | さといも | マヨネーズ オリーブ油 | しょうゆ しお こしょう | |
| 825 | | あさりと茎わかめのスープ | あさり | くわかめ | にんじん | だいこん もやし えのきたけ | | | しょうゆ コンソメ しお こしょう | |
| 22(水) | ごはん | 鮭の塩焼き | さけ | | | | | | しお | じゃがいも じゃがいもにはエネルギーのもとになる栄養素が多く含まれ、ドイツでは主食として食べることもあるそうです。 |
| 599 | | チキンと豆のサラダ | とり肉 だいず | | にんじん | きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ | さんおんとう | ごはん | しょうゆ す しお | |
| 757 | | 生揚げのみそ汁 | なまあげ | みそ | にんじん | たまねぎ もやし ねぎ | じゃがいも | | かつお・煮干だし | |
| 23(木) | きんろうかんじょうひ 勤労感謝の日 | | | | | | | | | |
| 24(金) | ごはん | 豚肉シュウマイ (小2個、中3個) | ぶた肉 | | | たまねぎ しょうが | こむぎこ さとう かたくりこ | 油 | しょうゆ しお | 昨日は「勤労感謝の日」 勤労感謝の日は、もとはその年のお米の収穫を祝う「新嘗祭」で、新米を神様に供え、収穫を喜び感謝する日です。給食でも毎月6日から、新米になりました。地元で手間をかけて作られたお米です。感謝していただきましょう。 |
| 660 | | ブロッコリーと カリフラワーのごま酢和え | | | ブロッコリー | カリフラワー とうもろこし | さんおんとう | ごはん | ごま しょうゆ す | |
| 855 | | マーボー豆腐 | とうふ とり肉 | みそ | にんじん グリーンピース | たまねぎ だいのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく | さんおんとう かたくりこ | 油 ごま油 | さけ しょうゆ トウパンジャン 中華だし す | |
| 27(月) | ごはん | とり肉のごまみそ焼き | とり肉 みそ | | | | | ごま | さけ しおこうじ みりん | みぞれ汁 みぞれ汁とは、難くおろした大根を入れた汁ものことです。おろし汁ともいいます。かたくりこを入れ、少しとろみをつけることで、冷めにくい汁ものになります。 |
| 627 | | かみかみ炒め | だいず | しらすぼし こんぶ | 4色ピーマン さやえんどう | ごぼう | さんおんとう | ごま油 | かつお・こんぶだし さけ しょうゆ みりん | |
| 787 | | みぞれ汁 | ぶた肉 | | チンゲンサイ にんじん | だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが | かたくりこ | ごま油 | かつお・こんぶだし しょうゆ さけ オイスターソース 中華だし | |
| 28(火) | 丸パン | 豆腐ハンバーグのトマトソースがけ | とうふ とり肉 おから | | にんじん トマト パジル | たまねぎ しょうが にんにく | パンこ さとう | 油 ごま油 | しお こしょう | ブロッコリー ブロッコリーはキャベツの仲間ですが、緑黄色野菜です。ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれ、風邪予防に役立ちます。 |
| 659 | | ブロッコリーのカラフルサラダ | | | ブロッコリー 4色ピーマン | キャベツ | さんおんとう | パン オリーブ油 | す しお こしょう | |
| 818 | | あきいろ 秋色シチュー | とり肉 とうにゅう | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しめじ | じゃがいも さつまいも | 油 | シチューフレーク さけ コンソメ しお こしょう | |
| 29(水) | ごはん | たらりのピリ辛焼き | たら | | | ねぎ にんにく しょうが | | ごま油 | さけ しょうゆ トウパンジャン みりん | いい肉の日 本日「11月29日」は、ごろ合わせで「いい肉」の日です。そのことにちなんで、「いわて牛」が給食に登場します。「いわて牛」のおいしさを最大限にいかした「すき焼き風煮」になるようがんばります。 |
| 637 | | つぼ漬け和え | かつおぶし | | にんじん | だいこん きゅうり つぼづけ | | ごはん | しょうゆ | |
| 790 | | すき焼き風煮 | やきとうふ きゅうり | | にんじん しゅんぎく | はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ | しらたき さんおんとう | | こんぶだし さけ しょうゆ みりん | |
| 30(木) | 麦 ごはん | 秋鮭の南蛮揚げゆず風味 | さけ | | 4色ピーマン | ねぎ ゆず果汁 しょうが | かたくりこ | | しょうゆ みりん さけ いちみつとうがらし | 和食献立 11月24日は「和食の日」でした。そのことにちなんで全校給食がある本日、和食調理人の方から提案していただいた、献立を実施します。黒ごま和えは一関名物「ごますり団子」や「竜の子せんべい」をイメージしています。 |
| 654 | | ほうれん草と菊の黒ごま和え | | | ほうれんそう | もやし えのきたけ きく | グラニュー糖 | 麦 ごまペースト ごま | かつお・こんぶだし しょうゆ しお | |
| 826 | | いわい鶏と たっぷり野菜のぼかぼか汁 | とり肉 | | にんじん | だいこん はくさい れんこん ほししいたけ しょうが | かたくりこ | | かつお・こんぶだし しょうゆ さけ みりん しお | |

給食なしの日 【永井小…24(金)】 【涌津小…20(月)】 【油島小…22(水)】
 【花泉小…なし】 【老松小…なし】 【金沢小…17(金)】
 【花泉中…なし】 【一関中…27(月)】 【桜町中…20(月)、27(月)、28(火)】
 【黄海小…17(金)、24(金)】