

11月の学校給食献立表

【今月の目標】感謝して食べよう。

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た：たんぱく質 (g)	脂：脂質 (g)
		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		塩：食塩相当量 (g)	小学校
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		そぼろみそめは、鶏そぼろにゆで大豆を加え、みそで味付けをしたものです。おはしを使って上手に食べることは難しいかもしれませんが、たくさん練習をして、正しいマナーを身に着けましょう。	工 665	工 844
	そぼろみそめ	とり肉 大豆 みそ			生姜	上白糖	ごま なたね油		た 27.5	た 33.8
	ちりめんサラダ		しらす わかめ	小松菜 にんじん	白菜	てんさい糖	オリーブオイル		脂 18.4	脂 21.6
	せんべい汁	とり肉 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ ぶなしめじ 糸こんにゃく	小麦粉			塩 1.6	塩 2.2
2 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		絵本給食「雪窓」 山のふもとのおでんの屋台「雪窓」には、ときたま、不思議なお客が来るそうです。雪の降る寒い晩、ちようちんがともし店を開くと、厚いコートを着たちょっとばかり風変わりな客がやってきて、言いました。「三角のぶるぶるつとしたやつをください。」「三角のぶるぶる」って？	工 593	工 760
	サワラのカレー焼き	サワラ			にんにく				た 24.6	た 30.3
	おでん	がんもどき	こんにぶ	にんじん いんげん	こんにゃく 大根	里芋 てんさい糖			脂 15.9	脂 18.4
	きゃべつのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲンサイ にんじん	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも			塩 1.8	塩 2.4
5 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		大東中学校リクエスト献立 今日は、大東中学校の3年生が考えたリクエスト献立です。テーマは、「WE LOVE 給食」です。給食で人気のメニューを取り入れた献立を考えました♪真だくさんの豚汁を食べて、体をあたためましょう！	工 624	工 815
	とりのからあげ	とり肉			生姜 にんにく	てんさい糖 片栗粉 米	油		た 25.9	た 34.2
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		りんご みかん パイン				脂 15	脂 17.7
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 つき こんにゃく ねぎ	じゃがいも			塩 1.6	塩 2.1
6 (火)	ミルクまるパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳 クリーム			小麦粉 砂糖		地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といえます。今日は、大東地産地消の会さんより納めていただいたかぼちゃと玉ねぎをつかって、かぼちゃのサラダを作ります！実りの秋に、地域の生産者さんが心を込めてつくった食材を味わっていただきましょう。	工 667	工 834
	とりのマスタードソース	とり肉			レモン	はちみつ 片栗粉			た 27.2	た 35.3
	かぼちゃサラダ	大豆(調味料)		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	さつまいも 上白糖			脂 22.9	脂 27.9
	トマトのコンソメスープ	ウインナー		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ		オリーブオイル		塩 2.9	塩 3.7
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		鮭の日・いい菌の日献立 魚という字の右側をよく見ると、十一十一に見えませんか？11月11日の「鮭の日」にちなんで、岩手県産秋鮭をつかった塩こうじ焼きをつくります。11月8日は「118の日」です。いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つようにしましょう！	工 600	工 761
	鮭の塩こうじ焼き	鮭			生姜				た 26.7	た 32.6
	切り干し大根のかみかみご飯の具		しらす	にんじん 万能ねぎ	切干大根	てんさい糖	ごま なたね油		脂 11.3	脂 12.4
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			塩 2.1	塩 2.9
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、いつもの厚焼き玉子に甘酢あんをかけて提供します。たまごには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。しかし、野菜にはたくさん含まれています。なんでも好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることで、丈夫な体がつくれます。	工 559	工 702
	あんかけ厚焼き玉子	たまご				上白糖 片栗粉	油 ごま油		た 21.4	た 25.7
	中華風からし和え		しらす	小松菜	きゃべつ	てんさい糖			脂 13.4	脂 15
	もやしみそスープ	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ コーン ねぎ 生姜		ごま油		塩 2.2	塩 2.8
9 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今日は、大東給食センター手作りのがんづきを提供します！がんづきは、岩手県や宮城県を中心とした東北地方で、農作業の合間のおやつとして食べられていました。お酢がはいることにより、生地がふっくら仕上がります。	工 639	工 818
	和風そぼろ	とり肉 焼き豆腐 みそ			生姜 切干大根 しいたけ	てんさい糖	なたね油 ごま		た 23.9	た 29.4
	石狩汁	鮭 豆腐 みそ		にんじん	にんにく 白菜 ねぎ こんにゃく コーン	じゃがいも	バター		脂 15.5	脂 17.6
	手作りがんづき	たまご みそ	牛乳			小麦粉 上白糖 はちみつ	ごま		塩 1.6	塩 2
12 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		減塩に取組みましょう！ 今日は、いつもの肉じゃがに生姜を加えて減塩にチャレンジします。おつゆは名前のとおり、「だして味わう」沢煮椀です。いつもの2倍のだしを使用します。かつおとほしからたっぴりとれだしの香りを楽しんでください！	工 614	工 785
	生姜いり肉じゃが	ぶた肉		にんじん	生姜 玉ねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも てんさい糖	なたね油		た 20	た 24.3
	和風ごまサラダ	みそ 大豆(調味料)		小松菜 にんじん	きゃべつ		ごま		脂 17.5	脂 20.6
	だして味わう沢煮椀	ぶた肉			しいたけ 大根 ごぼう たけのこ ねぎ 糸こんにゃく				塩 1.6	塩 2.4
13 (火)	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		今日は、ナポリタンの登場です。しかし、いつものナポリタンではありません！食材をスパゲッティから切干大根にかえてつくった、その名も「切干ナポリタン」。見た目、香りはそっくり、野菜たっぷりの栄養満点のナポリタンです♪	工 686	工 863
	鮭のムニエル	鮭 大豆(調味料)		赤ピーマン	レモン きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター		た 27.7	た 33.7
	切干ナポリタン	ウインナー		ピーマン トマト	切干大根 たまねぎ	てんさい糖	オリーブオイル		脂 22.4	脂 27
	おじゃもちいり豆乳米粉スープ	ベーコン 豆乳		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 片栗粉	油		塩 3.0	塩 3.7
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		猿沢小学校リクエスト献立 今日は、猿沢小学校の保健委員会が考えたリクエスト献立です。テーマは、「寒さに負けない体にしよう！」です。体の抵抗力をつけるために発酵食品の納豆やキムチ、ヨーグルトなどを取り入れてくれました。スタミナ納豆は鶏そぼろを冷却し納豆と和えたものです。ご飯がすすむ一品です。	工 668	工 813
	岩手県産白金豚ぎょうざ	ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 さとうきび糖	ねぎ油		た 28.5	た 33.8
	スタミナ納豆	とり肉 納豆		万能ねぎ	生姜 にんにく		なたね油		脂 17	脂 19
	キムチ汁	ぶた肉 みそ		にんじん にら	たけのこ 糸こんにゃく 白菜 大根 生姜 にんにく えのきだけ ねぎ	三温糖	ごま油		塩 2.4	塩 3
15 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米		岩手県北上市二子地区でつくられた二子サイモンのコロッケが登場します。二子サイモンは「赤莖」と呼ばれる品種で、独特の粘りとまろやかさが人気です。9～10月に収穫したばかりの二子サイモンのコロッケ、味わって食べてください！	工 624	工 771
	里芋コロッケ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ コーン しいたけ	里芋 じゃがいも パン粉 砂糖	バター		た 18.4	た 21.5
	きんぴらごぼう	ベーコン		にんじん ピーマン	ごぼう 糸こんにゃく	てんさい糖	ごま ごま油 なたね油		脂 18.2	脂 21
	ひきな汁	豆腐 みそ		にんじん にら	大根 キャベツ				塩 1.8	塩 2.1
16 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		ご飯の魅力とは、なんだと思いますか？ご飯は、いろいろな食材や味付けの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。また、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。	工 564	工 731
	とりの梅味噌焼き	とり肉 みそ			うめ	てんさい糖	ごま油		た 23.2	た 30.3
	海藻サラダ		海藻	にんじん しそ	こんにゃく キャベツ きゅうり コーン レモン				脂 12.8	脂 14.8
	白菜とえのきのみそ汁	みそ		にんじん	白菜 ねぎ えのきだけ	じゃがいも			塩 2.6	塩 3.2

11月の学校給食献立表

【今月の目標】感謝して食べよう。

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た：たんぱく質 (g)	脂：脂質 (g)	小学校	中学校
		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		塩：食塩相当量 (g)			
19 (月)	あじの利休焼き 筑前煮 かぼちゃのはっとう汁		牛乳			米 麦		今日は、今年度収穫された一関市産新物の南部 一郎かぼちゃをつかったはっとう汁が登場しま す。とれたての南部一郎かぼちゃがはいった はっとう汁を食べて、午後の活動もがんばりま しょう！	615 26.2 15.3 2	781 32.4 17.7 2.3		
20 (火)	チキンカレーオムレツ マカロニサラダ 水菜いりミネストローネ ブルーベリージャム	たまご とり肉 ハム 大豆(調味 料) ウインナー	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 砂糖 片栗粉 マカロニ 上白糖 じゃがいも てんさい糖 砂糖 水あめ		今日のミネストローネは、トマトの酸味が苦手 なひとのために、てんさい糖を加えます。てん さい糖を加えることで、トマトの酸味が軽減さ れます。セロリは独特な香りが特徴ですが、に んにくと一緒に最初に炒めてもらうことで、苦 手なひとでも食べやすくなります。	657 23.6 3	815 28.7 3.7		
21 (水)	ごはん ほっけの塩焼き 白菜の炒り煮 もちもち白玉スープ	牛乳 ほっけ ぶた肉 油揚げ	牛乳			米 てんさい糖 片栗粉 うるち米		今日は、もちもちの白玉がはいったおつゆが登場し ます。白玉を 間違っ て飲み込まない ように、早食いをせず、ゆっくり よく噛んで 食べましょう。	584 22.8 1.8	734 14.2 2.3		
22 (木)	ごはん 鮭の南蛮漬け(ゆず風味) ほうれん草と菊の黒ゴマ和え いわい鶏とたっぷり野菜のほか ほか汁 南部一郎かぼちゃプリン	牛乳 鮭 とり肉 たまご	牛乳			米 でんぶん グラニュー糖 片栗粉 水あめ 砂糖		今月の重点献立 和食の日献立	682 26.8 18.8 1.9	852 33.1 21.9 2.2		
23 (金)	勤労感謝の日											
26 (月)	ごはん ぶりの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 いか団子汁	牛乳 ぶり ぶた肉 いか	牛乳			米 麦 ゆず 生姜 糸こんにゃく 玉ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ ぶなしめじ		今日は、里芋のそぼろ煮をつくりま す。だしを 効かせることで、薄味でもしゅわふんおいしい 煮物になります。里芋に含まれるガラクトンと いう成分は、みなさんの免疫力を高めてくれま す。	633 24.7 18.5 1.6	807 29.6 21.6 2.4		
27 (火)	まるパン スパイシーチキン ツナポテト ABCスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ツナ 大豆(調味 料) ウインナー	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも 上白糖 マカロニ		じゃがいもは、「大地の○○○」と呼ばれていま す。さて、なんと呼ばれているかわかります か？ じゃがいもは、肌の健康を保ち、免疫力を高め る効果があるビタミンCが豊富に含まれている ため、じゃがいもは「大地のりんご」と呼ばれて います。	613 29 19.2 2.7	766 37.6 22.6 3.4		
28 (水)	ごはん さばの南部焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳			米 生姜 キャベツ 糸こんにゃ く 白菜 えのきだけ ね ぎ		「魚油」という言葉をきいたことがあります か？小腸に溜まった余分な脂肪は、魚油ととも に体の外に押し流されています。お魚が苦手 なひとでもいれませんが、健康のためにも、 がんばって食べてもらいたいです。	666 23.6 24 2.1	841 28.5 28.5 2.7		
29 (木)	ごはん とりの照り焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	牛乳 とり肉 しらす 豆腐 油揚げ	牛乳			米 生姜 キャベツ もやし 上白糖 里芋		家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家 族がそろわないというご家族も多いかもしれませ ん。しかし、朝食をひとりで食べている子どもは、 そうでない子どもに比べて、心や体の不調を感じる 割合が高くなります。「共食」は子どもの健やかな 成長には欠かせません。家族で話し合い、できるこ とから取り組んでみませんか？	629 25.5 18.3 2.1	815 32.8 22.8 2.7		
30 (金)	ごはん ゆて玉子 かりほり和え 岩手県産ビーフカレー 型抜きチーズ(イチゴレアチーズ)	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ 岩手県産短角牛 クリームチーズ 脱 脂粉乳	牛乳			米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 (調味料) 砂糖 寒天		11月29日は「いい肉の日」献立 11月29日は1129の白です。今日は、いわて 短角牛をつかってビーフカレーをつくりま す！牛肉 にはヘム鉄が含まれているため、貧血予防に効果的 です。 モウーッと、食べたくなるおいしさのカレーを、み なさん味わって食べてください。	734 25 27 2.2	918 29.4 30.6 2.9		

【給食なしの日予定 11/1(木)~11月30日(金)】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

小学校

- ☆大原小 8日
- ☆猿沢小 8日
- ☆東山小 9日
- ☆大東小 9日
- ☆興田小 なし

中学校・幼稚園

- ☆大原中 9日、27日
- ☆興田中 8日、9日
- ☆大東中 9日、26日
- ☆東山中 6日、9日

~今月の地元産の食材~

**にんじん、大根、ねぎ、はくさい、小松菜、キャベツ、チンゲンサイ、
里芋、かぼちゃ、水菜、油麩、りんご
南部一郎かぼちゃプリン、南部一郎かぼちゃのすいとん**

このほかに・・・
**米・牛乳・豆腐・みそなども
一関市産です。**



今月もおいしい地元の
食材を納めていただき、
ありがとうございます！