令和５年

１１月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
1 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		給食のごはんが新米に切り替わりました。給食のお米は「ひとめぼれ」という品種です。お米がキラキラしていて、とてもおいしい味をしていることから、出会ったとたんに「ひとめぼれ」するような品種という思いを込めて名付けられました。まずは、ごはんをひとくち、口に入れて、新米のひとめぼれをゆっくり味わってみましょう。	エ 642 た 31.1 脂 20.3 塩 1.8	エ 812 た 38.1 脂 24.2 塩 2.2
	あじの梅こうじ焼き	あじ			うめ					
	生揚げのそぼろ煮	とりにく なまあげ　だいず		にんじん いんげん	たまねぎ	こんにゃく てんさい糖	こめ油			
	さつま汁	とりにく　みそ あぶらあげ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　しょうが	さつまいも こんにゃく				
2 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		給食の大人気メニューの「カレー」ですが、今日のカレーはおからや豆乳を使ったキーマカレーです。「キーマ」というのはインドの言葉ヒンディー語で「細切れ肉」または「ひき肉」という意味があります。おからとカレーってどんな味になるのかな？ごはんにかけて味わってみましょう。	エ 701 た 28.9 脂 23.9 塩 2.1	エ 915 た 36.9 脂 30.0 塩 2.8
	チキンナゲット(2個)	とり肉　おから				パン粉　さとう こむぎこ	なたね油			
	五目和え	かまぼこ		にんじん	はくさい　きゅうり えのきたけ	さとう	ごま油			
	豆乳キーマカレー	ぶたにく　とりにく おから　白いんげん豆 だいず　とうにゅう		にんじん　いんげん パプリカ	たまねぎ　にんにく たもぎたけ　しょうが		オリーブ油			
3 (金)	文化の日 よく味わって食べよう									
6 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		じゃがいもは、「大地の〇〇〇」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？答えは、「大地のりんご」です。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、「大地のりんご」と呼ばれています。	エ 601 た 26.2 脂 21.6 塩 2.1	エ 772 た 32.6 脂 25.7 塩 2.8
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう				
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも　こんにゃく てんさい糖	なたね油			
	いももち汁	あぶらあげ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　しょうが	じゃがいも かたくりこ				
7 (火)	米粉コッペ　牛乳		牛乳			米粉		〖絵本給食〗今日は絵本に出てくる料理を給食として味わう絵本給食の日です。今年は「せかいいちおいしいスープ」という絵本にでてくるスープを作ります。王様も食べるという、兵隊さんたちが石で作った、せかいいちおいしいスープはどんな味がするでしょうか。	エ 615 た 26.9 脂 22.6 塩 2.9	エ 757 た 33.0 脂 26.6 塩 3.6
	豆腐ハンバーグのきのこソース	とうふ　とりにく			たまねぎ　しめじ マッシュルーム	パンこ　さとう	こめ油			
	かぼちゃサラダ	まぐろ		かぼちゃ	きゅうり	マカロニ　さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	★せかいいちおいしいスープ★	ぎゅうにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく	じゃがいも おしむぎ				
8 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		11月8日は「いい歯の日」です。食べ物はすべて口から入って、胃や腸で消化・吸収されます。歯は食べ物を細かくかみくだいて、消化・吸収を助ける働きをしています。むし歯がなく、しっかりかめる歯でいることは、体全体の健康のためにもとても大切です。	エ 676 た 22.5 脂 24.4 塩 1.9	エ 882 た 28.9 脂 30.9 塩 2.5
	いかカツ	いか			たまねぎ	こむぎこ　パン粉	こめ油			
	れんこんのきんぴら	さきいか さつまあげ		にんじん　ピーマン	れんこん　ごぼう えだまめ	さとう	こめ油			
	いものこ汁	ぶたにく　とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん　まいたけ ねぎ	さといも こんにゃく				
9 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		《東山中学校リクエスト献立》東山中学校からたくさんのリクエストを頂きました。しっかり栄養のバランスも意識していてどれもおいしそうな献立ばかりでした。ランキングでそれぞれ一番人気 だったメニューを組み合わせました。なかでも米麺サラダが大人気でした。	エ 654 た 24.5 脂 20.4 塩 1.6	エ 833 た 31.0 脂 24.6 塩 2.0
	ピーマンの肉づめ	ぶたにく　おから たまご		ピーマン	たまねぎ	パン粉　さとう かたくりこ				
	米粉冷めんサラダ	やきぶた		にんじん	キャベツ　きゅうり	米めん	ごま油			
	とん汁	ぶたにく　みそ なまあげ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油			
	みかん				みかん					
10 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		11月11日は鮭の日です。鮭は日本人が昔から食べている魚のひとつで、岩手県は北海道に次いで鮭の漁獲高が全国２位です。今日は県内で水揚げされた鮭を使った竜田揚げです。油で揚げると皮も香ばしく食べやすくなっていますよ。	エ 621 た 21.4 脂 17.4 塩 1.7	エ 791 た 26.5 脂 20.4 塩 2.0
	鮭の竜田揚げ	さけ				さとう　米粉	こめ油			
	ヤーコンの塩こうじ炒め	ぶたにく		にんじん　ピーマン	ヤーコン　たけのこ	てんさい糖	なたね油			
	はっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ	はっと				
13 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		世界では、わかめやひじきなどの海草を食べる文化をもつ国は少ないようですが、周囲を海で囲まれている日本の食卓に海草は欠かせない食材です。わかめにはカルシウムや食物せんいがたくさん含まれているので、成長期のみなさんにはおうちでも積極的に食べてもらいたい食材です。	エ 626 た 24.8 脂 20.4 塩 1.5	エ 888 た 33.6 脂 33.5 塩 3.8
	スタミナ豚丼	ぶたにく　だいず		いんげん	たまねぎ　たけのこ	こんにゃく てんさい糖	なたね油			
	わかめとツナの和え物	まぐろ	わかめ		きゅうり　とうもろこし	さとう				
	かぼちゃのみそ汁	なまあげ　みそ		かぼちゃ	はくさい　だいこん ねぎ					
14 (火)	ミルクコッペ　牛乳		牛乳			パン		チリコンカンはアメリカで生まれた料理で、豆やひき肉を炒め、チリパウダーなどを加えて煮込みます。大豆には体をつくるたんぱく質や血を作る鉄、骨を作るカルシウム、体の中のそうじをしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。給食では岩手県産の大豆を使っています。	エ 665 た 25.8 脂 26.8 塩 2.7	エ 844 た 33.4 脂 26.8 塩 2.7
	チリコンカン	とりにく ぶたレバー　だいず		にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　ごぼう にんにく　しょうが	パン粉	オリーブ油			
	ハッシュポテト			たまねぎ		じゃがいも　米粉	サラダ油			
	コーンポタージュスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳　生クリーム	いんげん	とうもろこし　たまねぎ マッシュルーム					
15 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		にんじんは1年をとおして収穫され、給食での登場回数もトップです。皮ふやねんまくの健康を守るカロテン（ビタミンA）が豊富で、１本の半分で１日に必要な量がとれるほどです。カゼやインフルエンザなどが流行り始める今の時期には強い味方の食べ物です。	エ 650 た 25.7 脂 21.5 塩 2.0	エ 825 た 32.8 脂 28.2 塩 2.2
	とりにくのコチジャン焼き	とりにく			にんにく		ごま　ごま油			
	たくあんサラダ	かまぼこ　かつおぶし		にんじん	たくあん　キャベツ きゅうり		マヨネーズ（卵不使用）			
	みそビーフンスープ	ぶたにく　だいず		にんじん ちんげんさい	たまねぎ　もやし　ねぎ とうもろこし	ビーフン	ごま油			
16 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		みなさんは食事をする時、じっくり味わって食べていますか？がつがつと慌てて食べたり、ながら食べをすると、どんな味なのかわからなくなってしまいます。食事をする時は「どんなものが入っているのかな」「どんな味付けなのかな」とゆっくり考えながら食べてみて下さい。毎日続けていると、みなさんの味覚が鍛えられて、味の記憶もどんどん増えていきます。	エ 652 た 27.1 脂 24.0 塩 1.7	エ 878 た 32.1 脂 25.6 塩 3.3
	さばのトマみそ煮	さば　みそ		トマト		さとう				
	こんにゃく和え	とりにく		こまつな	きゅうり　もやし	こんにゃく				
	洋風おでん	とりにく　ちくわ やきどうふ	こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	こんにゃく				

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

令和５年

１１月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【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 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
17 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		人気のかりぽり和えは、かみ応えのあるメニューです。特にかりぽり和えに使われているつぼ漬けは、大根を干してから漬けているので、生の野菜よりも歯ごたえがあります。つぼ漬けは、そのまま食べると塩分が多くなってしまうので、給食では他の野菜と混ぜて「副菜」として提供しています。	エ 693 た 26.2 脂 21.4 塩 2.4	エ 754 た 25.6 脂 24.8 塩 2.4
	ほうれん草入りオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	サラダ油			
	カリポリあえ				きゅうり　だいこん つぼづけ		ごま			
	チキンカレー	とりにく 白いんげん豆 ぶたレバー	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　りんご にんにく　しょうが しめじ　たもぎたけ	じゃがいも	こめ油			
20 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		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主菜・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、おなかがすきにくくなります。	エ 618 た 22.0 脂 22.1 塩 2.2	エ 880 た 31.7 脂 30.2 塩 3.5
	棒餃子	ぶたにく		にら	たまねぎ	こむぎこ	ごま油			
	豆もやしのナムル	たまご		にんじん	だいずもやし きゅうり　きくらげ		ごま油			
	キムチスープ	ぶたにく　とうふ みそ	かんてん	にら	だいこん　はくさい えのきたけ はくさいキムチ		ごま油			
21 (火)	黒糖コッペ　牛乳		牛乳			パン		実りの秋です。今月は地元の生産者さんからたくさんの食材を納品していただいています。にんじんやだいこん、とうふ、みそなど、心を込めて作られた安心安全な食材がたっぷりです。地元でとれた新鮮でおいしい食材をたくさん味わうことができるのは幸せなことですね。	エ 695 た 25.6 脂 24.7 塩 3.0	エ 749 た 29.8 脂 21.2 塩 2.2
	焼き栗コロッケ					じゃがいも くり 小麦粉 さつまいも　パン粉	こめ油			
	とり肉と大豆のトマト煮	とりにく　だいず みそ		トマト　ピーマン パプリカ　パセリ	たまねぎ　にんにく マッシュルーム	パン粉	オリーブ油			
	鮭ボールスープ	ベーコン さけ		にんじん　こまつな	たまねぎ　だいこん しょうが	はるさめ				
22 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		給食は、食材を作っている人、調理をする人、学校まで運んでくれる人、給食当番さんなど、多くの人々の努力があって、みなさんの目の前に届いています。11月23日は勤労感謝の日です、すべての人と食べ物に感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	エ 596 た 24.2 脂 18.2 塩 1.7	エ 781 た 31.4 脂 22.0 塩 2.1
	タンドリーチキン	とりにく　みそ	ヨーグルト		たまねぎ　にんにく しょうが					
	切り干し大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり　とうもろこし きりぼしだいこん	さとう				
	なめこ汁	とうふ　みそ		にんじん	なめこ　だいこん ねぎ	じゃがいも				
23 (木)	勤労感謝の日									
24 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			エ 608 た 24.2 脂 18.2 塩 1.7	エ 823 た 29.8 脂 29.1 塩 2.6
	赤魚の彩りあんかけ	あかうお		ピーマン　パプリカ	たまねぎ	さとう　こめこ かたくりこ	こめ油			
	ほうれん草と菊の黒ごまあえ			ほうれん草	もやし　きくの花 えのきたけ	さとう	ごま			
	たっぷり野菜のポカポカ汁	とり肉		にんじん	干ししいたけ　だいこん れんこん　はくさい しょうが	かたくりこ				
27 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		ブロッコリーは、のどなどの粘膜を丈夫にするビタミンAがたくさん含まれている緑黄色野菜です。これからの季節は寒さと乾燥で、風邪などのウイルスが活動しやすい時期になります。ブロッコリーなどの野菜をしっかり食べて、病気に負けない体をつくりましょう！	エ 650 た 24.5 脂 24.5 塩 1.9	エ 891 た 32.2 脂 33.2 塩 3.9
	さばの梅みそ焼き	さば　みそ			うめ	さとう				
	ゆず香あえ	とりにく	こんぶ	ブロッコリー	カリフラワー　きゅうり とうもろこし　ゆず	さとう				
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん	だいこん　ごぼう まいたけ　なめこ ほししいたけ　ねぎ	こんにゃく				
28 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		かぼちゃは野菜の中でも特に栄養のある食べ物です。濃い緑色やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしたり、のどや鼻の粘膜を丈夫にしたりして、かぜなどのバイ菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。	エ 680 た 24.9 脂 27.4 塩 2.8	エ 883 た 37.0 脂 22.7 塩 2.4
	いわしの香草焼き	いわし				こむぎこ　パン粉	なたね油			
	おからサラダ	まぐろ　おから		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ（卵不使用）			
	かぼちゃとさつまいもの豆乳シチュー	ウインナー　豆乳 白いんげん豆		かぼちゃ	たまねぎ	さつまいも				
29 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		《大原小学校リクエスト献立》 今日の献立は大原小の6年生菅原彩葉さんが考えた「大好きな給食メニュー献立」です。みんなにおいしく食べてもらいたいという気持ちが込められています。 野菜もたっぷりで元気になりますね！デザートは豆乳で作ったプリンです。	エ 695 た 28.2 脂 18.6 塩 1.9	エ 785 た 32.0 脂 22.3 塩 2.2
	とり肉のから揚げ	とりにく			にんにく　しょうが	こめこ　かたくりこ	こめ油			
	米めんのごまサラダ			にんじん	きゅうり　だいこん とうもろこし	米めん　てんさい糖	ごま　ごま油			
	八宝菜	ぶたにく　いか あさり　さつまあげ かまぼこ		にんじん　ピーマン	はくさい　たまねぎ たけのこ　きくらげ しょうが　にんにく	かたくりこ	こめ油			
	プリン					豆乳プリン				
30 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		寒くなり、給食の前の手洗いがつらい季節になってきましたね。しかし、カゼやインフルエンザの菌が手についたまま食事をすると、すぐに感染してしまいます。食事の前はしっかりと手を洗い、菌を落としましょう。	エ 613 た 25.8 脂 18.9 塩 1.8	エ 749 た 29.8 脂 21.2 塩 2.2
	千草焼き	たまご		ほうれんそう にんじん		さとう	サラダ油			
	凍り豆腐のそぼろ煮	こおりどうふ ぶたにく　だいず		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも　かたくりこ てんさい糖	なたね油			
	かしわ汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん　ごぼう まいたけ　ねぎ	こんにゃく				

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

～今月の地元産の食材～

なたね油、だいこん、じゃがいも、ごぼう、里芋、白菜、ヤーコン、ねぎ
キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、小松菜

このほかに米・米麺・牛乳・豆腐・生揚げ・油揚げ・豆乳・おから・みそ・こんにゃく・　も一関市産です。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。