



# 11月こんだてよていひょう

☆食べ物の大切さを知り、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、○印は一関産です。米は一関産です。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	栄養価基準値 (文科省基準)		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				
	小学校 (4学級)	中学校	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 (デザート)	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			
1 (木)	工	619	797	麦ごはん	豆腐の油淋ソースかけ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ にんにくしょうが	かたくりこさんおんとう	麦ごはん	油 ごま油	しょうゆ さけす	<b>新米の季節です</b> 地元のお米がとれたので、給食でも11月中旬に新米に変わる予定です。お楽しみに！		
	た	20.4	25.2		中華炒め	ふた肉			まこもたけしょうがきくらげ	はるさめさんおんとう		ごま油			しょうゆ さけ	
	脂	18.0	23.0		ワンタンスープ	ふた肉 みそ			たまねぎしょうがねぎはくさいだけのこほししいだけ	こむぎこかたくりこさとう		中華だし しょうゆ			中華だし	
	塩	2.0	2.5													
2 (金)	工	591	743	ごはん	鶏の香味焼き	とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	ごま油	ごま油	しょうゆ さけみりん	<b>絵本給食「サラダでげんき」</b> りっちゃん、病気になったお母さんのために、サラダをつくることにしました。すると、動物たちが災災あられて・・・さて、りっちゃんはどんなサラダをお母さんにつくったのでしょうか？絵本に出てくるりっちゃんサラダを少しアレンジしたものが給食に登場です！			
	た	25.7	31.4		りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし			きわかめ					キャベツきゅうりとうもろこし	オリーブ油	しお す こしょう
	脂	15.2	17.0		きのこと卵のスープ	たまご								ねぎ えのきたけ なめこ	ごま油	中華だし しょうゆ
	塩	1.6	2.5													
5 (月)	工	579	731	ごはん	たらあんの甘酢あんかけ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	こねぎ	さんおんとうかたくりこ	ごはん	ごま油	しょうゆ さけす	<b>いものこ汁</b> いものこ汁は、地域、家庭によって、使う肉や味付けが違います。みんなのおうちのいものこ汁は、何のお肉をつけて、何で味付けをしているかな？		
	た	27.5	33.7		ごまじゃこ和え	かつおぶし			しらす干し わかめ	はくさい きゅうり		ごま			しょうゆ	
	脂	12.0	13.4		いものこ汁	ふた肉 とうふ				ごぼう だいこん ねぎ しめじ		こんにゃく さといも			かつおだし しょうゆ	
	塩	2.1	2.8												しお	
6 (火)	工	601	713	横割りの丸パン	ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	パンこ さとうさんおんとう	パン	ラード	しお トマトケチャップ 中濃ソース	<b>カレースープ</b> 野菜を煮込むことで、野菜のエキスがしみこみ、おいしいカレースープになります。		
	た	27.4	32.0		フレンチサラダ					きゅうり とうもろこし しももん果汁		オリーブ油			しお こしょう す	
	脂	21.9	24.3		カレースープ	とり肉				たまねぎ キャベツ しめじ					コンソメ カレーこ しょうゆ	
	塩	3.0	3.9		くだもの					オレンジ						
7 (水)	工	685	867	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こんにゃくさんおんとう	ごはん	ごま油	みりん しょうゆ さけ	<b>鮭の白</b> 11月11日は「さけの白」です。「鮭」という漢字のつくりが十一一となっていることから「鮭の白」となりました。		
	た	29.9	36.8		ひじきの炒り煮	だいず 油あげ			ひじき	とうもろこし ほししいだけ		油			みりん しょうゆ	
	脂	16.8	20.1		さつま汁	ふた肉 生あげ			みそ	だいこん ごぼう ねぎ しょうが		かつお 煮干だし しょうゆ				
	塩	2.1	2.9		くだもの					かき						
8 (木)	工	639	815	麦ごはん	さんまの立田おろし煮	さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	かたくりこ	麦ごはん	油	しょうゆ みりん しお	<b>11月8日はいい歯の日</b> 今日はいい(11)歯(8)の日です。給食では毎月3のつく日にかみかみ献立をとりかえています。		
	た	23.6	28.8		おかか和え	かつおぶし				ほうれんそう		はくさい もやし			ごま	しょうゆ
	脂	22.4	26.7		キャベツと油揚げのみそ汁	油あげ みそ				にんじん		キャベツ ねぎ しめじ			かつお・煮干だし	
	塩	2.2	2.8													
9 (金)	工	650	745	ごはん	豚肉のみそ焼き	ぶた肉 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん		さんおんとう	ごはん	さけ しょうゆ みりん	しょうゆ しお	<b>豚肉のみそ焼き</b> 館ヶ森高原豚を使ったみそ焼きです。豚肉に限らず肉とみそは、相性が良く肉の臭みを消し、みその麹の働きで肉を柔らかくします。		
	た	27.7	23.8		ごぼうサラダ	まぐろフレーク			ひじき	ごぼう きゅうり とうもろこし		マヨネーズ			しょうゆ しお	
	脂	20.3	20.1		かきたま汁	とり肉 たまご とうふ				ねぎ えのきたけ		かたくりこ			かつおだし さけ しょうゆ	
	塩	1.5	1.8													
12 (月)	工	600	739	ごはん	鶏と野菜の根菜つくね	とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう水あめ	ごはん	油	しょうゆ しお	<b>はくさい</b> はくさいは英語ではチャイニーズキャベツといい、キャベツと同じアブラナ科の仲間です。		
	た	20.4	23.6		土佐煮	油あげ かつおぶし				はくさい		油			しょうゆ	
	脂	15.3	16.5		だいこんのみそ汁	みそ			わかめ	だいこん だけのこ ねぎ えのきたけ		かつお・煮干だし				
	塩	2.3	2.7		くだもの					りんご						
13 (火)	工	608	757	コッパパン	マカロニと豆のミートソース	ぶた肉 だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	マカロニ	パン	オリーブ油	しょうゆ 中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン しお こしょう	<b>マカロニと豆のミートソース</b> だいずやいんげんまめ、マカロニをミートソースで煮込みました。今日はかみかみ献立の日なので、豆を使った献立にしました。		
	た	25.6	31.4		ポテトのマスタードサラダ	まぐろフレーク				とうもろこし		マヨネーズ			しお こしょう 粗マスタード	
	脂	23.2	27.9		コンソメスープ	ベーコン				たまねぎ(キャベツ) しめじ		コンソメ しお			こしょう しょうゆ	
	塩	2.8	3.7													
14 (水)	工	716	890	ごはん	ツナじゃがオムレツ	たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも かたくりこ さとう	ごはん	油	かつおこんぶだし しょうゆ みりん しお こしょう	<b>海の恵み 海そう</b> 海を海でかまれている日本では、昔から海そうを食べてきました。海そうはエネルギーは低いものの、血をつくる鉄や骨を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物せんいなどが豊富に含まれます。		
	た	22.7	27.7		海藻サラダ	とり肉			わかめ こんぶ	きゅうり もやし しももん果汁		油			す しょうゆ	
	脂	21.3	25.3		野菜たっぷりチキンカレー	とり肉				たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム すりおろしりんご		油			しょうゆ カレーフレーク トマトケチャップ 中濃ソース カレーこ	
	塩	2.7	3.9													
15 (木)	工	601	766	麦ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ	とうふ とり肉 おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ ほししいだけ	パンこ かたくりこ さとう	麦ごはん	油	しお しょうゆ さけ コンソメ	<b>だいこんの豆知識</b> だいこんは下の方が辛くて、上の方に甘さがあります。料理によって使い分けることもありますね。食べ比べてみましょう。		
	た	26	31.9		レモン和え	まぐろフレーク				キャベツ とうもろこし えだまめ しももん果汁		しょうゆ				
	脂	16.8	19.3		キムチ汁	ぶた肉 とうふ みそ				だいこん ねぎ しめじ はくさいキムチ(はくさい ねぎ しょうが にんにく)		かつおだし しょうゆ			中華だし さけ	
	塩	2.7	3.6													

※栄養価の表示について 《工：エネルギー(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)》

**給食なしの日** 【永井小…8(木)、22(木)】 【老松小…9(金)、15(木)】 【花泉中…9(金)】  
【涌津小…8(木)、19(月)】 【金沢小…14(水)】 【一関中…6(火)、9(金)、13(火)、14(水)】  
【油島小…9(金)、21(水)】 【黄海小…5(月)、8(木)、12(月)、21(水)、30(金)】 【桜町中…7(水)、8(木)、29(木)】  
【花泉小…19(月)】