



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			
	650	830	主食 牛乳 (デザート) 	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
16(金)	26.8	34.2		さけ		4色ピーマン	ねぎ ゆず果汁	かたくりこ	油	和食給食 一関市オリジナル和食給食です。昨年度と同日献立を11月の和食の日(24日)にちなみ、取り入れた献立になります。地域の食材も使った献立です。	
	18.0	23.0		とりにく		ほうれんそう	もやし えのきたけ きく	グラニュー糖	ごま		
	2.0	2.5		たまご		にんじん	だいこん ねんこん (はくさい) しょうが ほししいたけ	かたくりこ	ごはん		
19(月)	685	856	ごはん 	とうふ 油あげ たらすり身	ひじき	にんじん	ねぎ しょうが	さとう さんおんとう かつくりこ	油	さんまのつみれ汁 さんまが出まわっている季節です。さんまは青魚の代表的な魚で、脂がのっておいしい魚です。今日はさんまをつみれにした汁になります。	
	25.2	30.6		かつおぶし		にんじん ほうれんそう	もやし たくあん		ごま		
	22.9	26.8		さんま とうふ		にんじん	たまねぎ しょうが (だいこん) ごぼう (はくさい) ねぎ しめじ	こんにやく			
20(火)	705	882	ソフトフランスコッペパン 	たまご			たまねぎ	じゃがいも さとう かつくりこ	油	秋色豆乳シチュー 秋の味覚が味わえるシチューです。給食で秋を感じとってくださいね。	
	25.9	31.7		ベーコン		にんじん ブロッコリー	とうもろこし にんにく	マカロニ	パン	オリーブ油	
	29.1	35.9		とりにく		にんじん かぼちゃ ブロッコリー-くき	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも くり		バター	
21(水)	633	805	ごはん 	とりにく			しょうが にんにく レモン果汁	こむぎこ かつくりこ さんおんとう	ごま油	ねぎ 日本に古くからあり、いろいろな料理に使われている野菜にねぎがあります。緑のやわらかい部分を食べる「葉ねぎ」と、玉をよせて白い部分を長く育てる「横断ねぎ」があります。	
	24.1	29.5		まぐろフレーク わかめ			きゅうり (キャベツ) とうもろこし レモン果汁		ごま マヨネーズ		
	20.1	24.1		油あげ みそ		にんじん	だいこん たけのこ ごぼう ねぎ			かつお・煮干し	
22(木)	629	810	麦ごはん 	とうふ (ぶた肉) みそ		にんじん なら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ	さんおんとう かつくりこ	油 ごま油	勤労感謝の日 11月23日は勤労感謝の日で、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」です。昔は「新嘗祭」といってその年の収穫を祝い、農作物に感謝する日です。	
	24.3	30.6		とりにく		にんじん ほうれんそう	もやし にんにく	(米めん) さんおんとう	ごま油	さけ 中華だし しょうゆ コチュジャン	
	17.7	20.8		ホタテ たまご		だいこんの葉	とうがね ねぎ えのきたけ	かつくりこ		しょうゆ す	
23(金)	勤労感謝の日										
26(月)	644	811	ごはん 	さば			ねぎ しょうが		ごま ごま油	さば 秋なすと同じように「秋さばは嫁に食わすな」といわれることもあります。さばに脂が最もついていて、おいしい時期は晩秋の11月から翌年の2月ごろまでです。	
	27.7	33.8		(ぶた肉)		にんじん ピーマン	ごぼう (だいすもやし) しょうが	こんにやく さんおんとう	油	さけ しょうゆ	
	19.8	23.5		とうふ ハム		にんじん	(はくさい) たけのこ	ピーフン	ごま油	中華だし しょうゆ しお	
27(火)	670	835	むすびパン 	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ かつくりこ さとう	油	花野菜 花を食べる野菜(花菜類)として、ブロッコリーやカリフラワー、食用菊などがあります。	
	29.8	37.0		まぐろフレーク		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし レモン果汁	さんおんとう		しょうゆ	
	23.4	28.1		とりにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ ブロッコリー-くき ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも		さけ クリームシチュー-フレーク しお しょうゆ	
28(水)	614	793	ごはん 	ぎゅう肉		グリーンピース	たまねぎ ごぼう しょうが	こんにやく さんおんとう	油	いわて牛肉の日 明日11月29日は「いわて牛肉の日」になります。1日早く「いわて牛」を使った献立が登場します。いわて牛のうま味たっぷりの牛肉を味わってください。	
	24.6	30.8		こんにぶ		にんじん かぶの葉	キャベツ きゅうり かぶ	さんおんとう		しお しょうゆ す	
	18.0	21.4		とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ			かつお・煮干し	
29(木)	778	980	麦ごはん 	(さんま)		こねぎ	だいこん		しお みりん しょうゆ しお	油島小学校希望献立 油島小学校6年生さんが考えてくれた献立です。旬の食材を取り入れる、やわらかいものだけにならないようにする、栄養のバランスを考えるとということに気を付けて献立を立ててくれました。	
	30.0	37.0		いか		にんじん	きゅうり ごぼう きりほしだいこん	さんおんとう	ごま ごま油	しょうゆ す	
	29.2	34.4		(ぶた肉) とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ しょうが	じゃがいも	ごま油	かつおだし しょうゆ さけ トウバンジャン	
	2.8	3.5		たまご 乳成分			いちご		マーガリン		
30(金)	608	776	ごはん 	ホキ		パセリ	ねぎ しょうが		マヨネーズ ごま油	だしのうま味 昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸を合わせるとうま味が強く感じられる「うま味の相乗効果」があります。	
	22.2	27.1				にんじん	きゅうり (キャベツ) つぼ漬け		ごま	しょうゆ	
	15.3	17.8		油あげ みそ		にんじん	たまねぎ (ねぎ)	さといも		かつお・煮干し	
	2.2	2.7					りんご				

※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)】