一関市花泉学校給食センター

11月 こんだてひょう

☆食事と健康のかかわりについて知ろう。　☆バランスのよい食事をしよう。（食事と健康）

※ 栄養価の表示について　　エ：エネルギー(kcal)　　た：たんぱく質(g)　　脂：脂質(g)　　塩：食塩相当量(g)　　No.2

※○印は一関産です。米は一関 産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。 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）小学校 / 中学校	こんだて名 主食	牛乳	主菜・副菜・汁物（デザート）	主に体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ
17 金	エ 638 / 815 た 23.5 / 27.6 脂 20.3 / 23.1 塩 2.0 / 2.2	ごはん	MILK	根菜メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう	人参	れんこん 玉ねぎ ごぼう	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	ごはん 油	中濃ソース 塩 コショウ	**万能野菜「れんこん」** レンコンの原産地は、インドで、そこから中国にわたり、5世紀ごろ日本に伝えられました。その頃には、「ハチス」と呼ばれていたそうです。食物繊維が多く含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。どんな調理法でも美味しい野菜です。
				切干大根と茎わかめのサラダ		茎わかめ	人参	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
				チンゲン菜と豚肉のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ		チンゲン菜 人参	大根 ねぎ にんにく			かつおだし 酒	
				りんご（中のみ）				りんご				
20 月	エ 603 / 738 た 27.2 / 31.8 脂 16.0 / 17.9 塩 2.0 / 2.4	ごはん	MILK	白金豚餃子	豚肉（白金豚） 大豆	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉	ごはん	しょうゆ サトウキビ等 塩 米こうじ	**餃子のお話し** 中国では、お祝いの時に食べる料理の１つとして餃子があります。新年には、日本の「おせち料理」のように食べられているそうです。
				鶏肉と野菜の中華炒め	鶏肉		人参 ピーマン	玉ねぎ もやし にんにく		油 ごま油	しょうゆ 塩こうじ 酒 鶏だし 塩 コショウ	
				キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	昆布	チンゲン菜 人参	大根 キャベツ 白菜 ねぎ にんにく しょうが		ごま油	しょうゆ 鶏だし 酒 唐辛子 塩	
21 火	エ 603 / 770 た 31.1 / 38.6 脂 22.6 / 26.5 塩 2.6 / 3.5	黒糖コッペパン	MILK	鶏のパン粉焼き	鶏肉	ぎゅうにゅう			パン粉	パン マヨネーズ オリーブ油	塩こうじ 酒 マスタード パセリ バジル	**ヨーグルトのお話し** ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。モンゴルの遊牧民が偶然発見したのがはじまりとされています。ヨーグルトは、みんなの体を作るたんぱく質やカルシウムがたくさん入っています。
				シャキシャキサラダ	まぐろフレーク		人参	きゅうり	じゃがいも 砂糖		しょうゆ 酢	
				洋風卵スープ	卵 ベーコン		小松菜 人参	白菜 たけのこ しめじ	かたくり粉		しょうゆ コンソメ コショウ	
				プルーンヨーグルト		ヨーグルト 寒天		プルーン果汁				
22 水	エ 602 / 744 た 23.1 / 27.2 脂 18.3 / 20.7 塩 1.7 / 2.0	ごはん	MILK	豆腐そぼろ丼の具	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	ぎゅうにゅう		ねぎ 枝豆 しょうが 干し椎茸	砂糖	ごはん 油 ごま油	しょうゆ みりん 酒	**みかんに負けないビタミンC** さつまいもには、エネルギーのもととなる糖分のほか、風邪予防に大切なビタミンCやビタミンEが含まれています。特にビタミンCは、みかんに匹敵するほど、豊富に含まれています。
				のり和え		のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ めんつゆ	
				さつまいものみそ汁	生揚げ みそ		人参	白菜 玉ねぎ	さつまいも		かつおだし	
23 木	勤労感謝の日											
	11.24「和食の日」											**今日は何の日？「和食の日」** 「和食の日」は、みのりの秋の日であり、「勤労感謝の日」の翌日であるこの日を「11（いい）24（日本食）の日」とかけ、和食文化国民会議により制定されました。美味しく食べて、和食を次の世代に伝えてほしいという願いが込められています。
24 金	エ 601 / 744 た 22.7 / 27.5 脂 15.2 / 17.3 塩 1.5 / 1.7	ごはん	MILK	鮭の南蛮漬け ゆず風味	鮭	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ	ねぎ しょうが ゆず果汁	でん粉 水あめ ざらめ	ごはん 油	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子	
				ほうれん草の黒ごま和え			ほうれん草 人参	もやし えのきだけ	砂糖	ごま	しょうゆ めんつゆ 塩	
				鶏とたっぷり野菜のぽかぽか汁	鶏肉		人参	大根 白菜 れんこん しょうが 干し椎茸			かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩	
				りんごゼリー				りんご果汁	グラニュー糖			
27 月	エ 587 / 744 た 22.6 / 27.5 脂 17.0 / 20.0 塩 1.9 / 2.1	ごはん	MILK	きびなごのカリカリフライ（小：2本、中：3本）		きびなご		しょうが	じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 水あめ 砂糖	ごはん 油	塩	**「きびなご」ってどんな魚？** 「きびなご」は、10cmほどの小さな魚で、鹿児島県や長崎県、高知県でよくとれます。「きびなご」の体には、帯のような縞模様がありますが、鹿児島の方言で「帯」のことを「キビ」、「小魚」のことを「ナゴ」と呼ぶので、この名前になったと言われています。
				肉じゃが	豚肉		人参 きぬさや	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
				白菜のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		人参	大根 白菜 ねぎ			煮干しだし	
				のりの佃煮		のり			水あめ 砂糖		しょうゆ 酢 かつおエキス 塩	
28 火	エ 603 / 773 た 25.0 / 31.1 脂 24.9 / 29.4 塩 2.5 / 3.4	コッペパン	MILK	豚肉とペンネのトマト煮	豚肉	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	パン オリーブ油	赤ワイン チキンコンソメ 塩 コショウ	**人参はオレンジ色だけじゃない！？** みんなが知っている人参は、きっとオレンジ色をしているものが多いと思います。しかし、京都には真っ赤で長い「金時人参」。沖縄には黄色の「島にんじん」など形も色も違う人参があるのです。
				花野菜のマヨサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	マヨネーズ	塩 コショウ	
				人参ポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも		シチューブレーク ベシャメルソース コンソメ 塩 コショウ	
29 水	エ 608 / 755 た 31.0 / 36.8 脂 19.1 / 21.9 塩 1.7 / 2.0	ごはん	MILK	ぶりの照り焼き	ぶり	ぎゅうにゅう		しょうが	中ざら糖 片栗粉	ごはん	しょうゆ みりん 酒	**成長すると名前が変わる？** 「ワカシ、イナダ、ワラサ」これらは今日の給食で照り焼きになっている魚の名前です。なんの魚かわかりますか？答えは「ブリ」です。ブリは大きくなると名前が変わる魚で、出世魚といいます。
				きゅうりの酢の物	ささみフレーク	わかめ		きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ 塩	
				かしわ汁	鶏肉 凍り豆腐		人参	大根 ごぼう ねぎ	つきこん		かつおだし しょうゆ 酒 みりん	
30 木	エ 633 / 771 た 21.9 / 25.6 脂 21.6 / 23.3 塩 1.9 / 2.2	麦ごはん	MILK	和風肉じゃがコロッケ	大豆 牛肉	ぎゅうにゅう		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 水あめ	ごはん むぎ 油	中濃ソース しょうゆ 塩	**いい香りの正体は？** 「ゆず」は、奈良時代に中国から伝わりました。寒さに強く、風味づけから保存食までいろいろに使われます。和え物に使っているので香りを確かめてみましょう。
				小松菜のゆず香和え	かつお節		小松菜 人参	もやし キャベツ ゆず果汁	砂糖		しょうゆ	
				豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸			かつおだし 煮干しだし 酒	

10月使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
ぶなしめじ	新潟	りょくとうもやし	岩手	冷凍むき枝豆	ベトナム	木綿豆腐	米国 カナダ 国産	さんま	岩手
えのきだけ	新潟 長野	大豆もやし	岩手	冷凍きぬさや	グアテマラ	油揚げ	宮城	いわし	国産
まいたけ	新潟	ねぎ	花泉	冷凍かぼちゃ	国産	大豆	国産	鯖	ノルウェー
なめこ	宮城	スリムネギ	宮城	冷凍4色ピーマン	国産	大豆ミート	岩手	あじ	国産
白菜	長野	かぶ	青森	冷凍ソテーオニオン	国産	豆乳	岩手	しらす干し	国産
キャベツ	群馬 岩手	パセリ	茨城	冷凍ホールコーン	国産	おから	岩手	まぐろ油漬フレーク	タイ
チンゲン菜	一関	トマト	一関	冷凍ブロッコリー	エクアドル	厚揚げ	国産 米国	ささみフレーク	国産
小松菜	一関	セロリ	長野	冷凍カリフラワー	エクアドル	しらたき つきこんにゃく	国産	豚肉	岩手
にんじん	北海道	さつまいも	茨城	冷凍白いんげん豆ペースト	国産	薄力粉	岩手	鶏肉	岩手 国産
にら	栃木	みかん	熊本	トマトピューレ	一関	かたくり粉	国産	ベーコン	岩手
なす	一関	バナナ	フィリピン	たけのこ水煮	国産	切干大根	国産	ウインナー	国産
じゃがいも	北海道	りんご	岩手	レンコン水煮	国産	マカロニ	カナダ	卵	国産
大根	青森	梨	花泉	茎わかめ	国産	煮干しだし	千葉	牛乳	一関
ごぼう	一関	冷凍ほうれん草	国産	芽ひじき	鹿児島	かつおだし	鹿児島	米	一関
玉ねぎ	北海道	冷凍おろししょうが	国産	カットわかめ	三陸	塩昆布	国産	みそ	岩手 国産 カナダ 米国
きゅうり	花泉	冷凍おろしにんにく	国産	ふのり	青森	干し椎茸	国産	いりごま	北中南米
ピーマン	花泉	冷凍 クリームコーン	国産	のり	国産				