

こんだて よていひょう

【目標】

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



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

日	献立		おもな材料						調味料	ひとくちメモ	栄養成分				
	主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	塩分相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
			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							
4 (火)	こくとう コッペパン	かぼちゃコロック パリジャンサラダ ミネストローネ		チーズ	かぼちゃ たまねぎ パンこ さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ きゅうり さとう	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	だいまあぶら	しお	かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、にんじんなどの色の濃い野菜を「緑黄色野菜」と言います。体の中でビタミンAに代わるカロテンが多く含まれ、皮ふや粘膜を保護し免疫力を高めてカゼなどを予防してくれます。	615	20.0	23.7	2.4	
5 (水)	ごはん	焼きししゃも (ひとり2尾) 炒り鶏 にら玉汁	ししゃも		にんじん いんげん にら にんじん	たけのこ れんこん ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こんにやく てんさいとう	ごはん こめあぶら	しょうゆ さけ みりん にほしだし かつおだし しょうゆ	小さなししゃもの骨を上手に取っている人もいますが、ししゃもは骨まで丸ごと食べられる魚です。丸ごと食べることでたっぷりカルシウムを取ることができます。	592	25.2	18.8	2.0	
6 (木)	むぎごはん	イカフライ 春雨サラダ とん汁 さつまいもチップス	イカ たまご		にんじん にんじん	きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す にほしだし かつおだし さけ とうがらし	11月8日は「いい歯の日」です。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。また、よくかんで食べるとだ液が出て、むし歯や歯周病を予防する効果も期待できます。さらにむし歯がなく、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。	617	22.2	18.4	1.7	
7 (金)	ごはん	とり肉のピリ辛焼き 切干大根の炒り煮 生揚げとじゃがいものみそ汁	とり肉 ツナ しらす わかめ		にんにく いんげん にんじん チンゲンサイ にんじん	きりほしだいこん たまねぎ ねぎ しょうが	こんにやく てんさいとう	ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ コチジャン しょうゆ みりん にほしだし かつおだし	切干大根は、大根を切って干したものです。大根を干すと生の大根よりも長期間保存でき、あまみも増しておいしくなります。食物せんいも多いので、おなかすっきりします。	584	26.5	16.9	1.9	
10 (月)	ごはん	焼きぎょうざ (ひとり2個) 里芋の中華サラダ 五目うどん	ぶたにく		にら プロッコリー にんじん	きゃべつ たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ	でんぷん こむぎこ さとう さといも てんさいとう	ごはん ごまあぶら	しょうゆ しお みりん からエキス しょうゆ さけ ラーメンスープ さけ こしょう	日が暮れるのが早くなり、だんだん寒さも増してきました。カゼをひかない丈夫な体をつくるためには、1日3回の食事を欠かさずに、いろいろな食べものから栄養をとることが大切です。	582	20.4	14.2	1.9	
11 (火)	しよくパン	ハムとチーズの卵焼き ポテトサラダ 鮭ボールのクリームスープ	たまご ハム チーズ	チーズ		たまねぎ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	かつおだし す こんぶだし しお しょうゆ みりん しお マスタード ルウ (乳入り) さけ しお	今日は絵本給食です。今年は「サンドイッチつくろう」という絵本に登場するポテトサラダを献立に取り入れました。いろいろな具を作って、はさんで、食べるサンドイッチ。自分だけのおいしいサンドイッチを作ってみましょう	584	24.8	24.8	2.7	
12 (水)	ごはん	豆腐ハンバーグ かりぼり和え チキンカレー	とりにく とうふ	こんぶ		たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん	でんぷん さとう	ごはん ごま ごめあぶら	しお みりん ごま カレー ルウ さけ ケチャップ	牛乳に多く含まれているカルシウムは、骨をつくるために必要な栄養素のひとつです。寒くなって冷たい牛乳が飲みにくいと感じる人は、一口ずつゆっくり飲んでみてください。	682	24.7	19.4	2.1	
13 (木)	むぎごはん	からあげの甘しょうゆかけ 菜種和え なめこと豆腐のみそ汁 りんご (小学校のみ)	とりにく たまご とうふ みそ わかめ		ほうれん草 プロッコリー にんじん にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし りんご しょうが にんにく	てんさいとう かたくりこ さとう	ごま だいまあぶら ごめあぶら むぎ	さけ みりん こしょう しょうゆ す しょうゆ にほしだし かつおだし	野菜は英語で「vegetable」と言います。もともとは「元気づけるもの」という意味から付いた名前だそうです。しかし食べ物の中で苦手な物を聞くと、野菜の名前をあげる人がとても多くいます。今日はいつもより野菜をひとくち多く食べて、午後元気に過ごしましょう。	607	25.6	18.1	1.8	
14 (金)	ごはん	アカウオの生姜焼き ごぼうのごまサラダ はっと汁 りんご (中学校のみ)	アカウオ			しょうが	さとう	ごま ごめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	さけ みりん しょうゆ しょうゆ こしょう にほしだし さけ つゆ しょうゆ しお とうがらし	日本では給食のメニューを主食から紹介することが多く、また「ごはんが進むおかず」という考え方もあります。しかし、アメリカやフランスでは主食は最後に紹介されることが多く、主食が進むおかずという考え方もないそうです。このように、ごはん(主食)を中心とした食事は日本特有の食文化です。	586	23.2	15.9	1.9	



11月使用予定の地場食材

【一関市産】大根、りんご、じゃがいも、ヤーコン、小松菜、チンゲン菜、ほうれん草、米、牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、みそ
【岩手県産】ねぎ、にんじん、もやし、ぜんまい、豆腐、生揚げ、大豆、油揚げ、納豆、ヨーグルト、とり肉、すいとん



こんだて よていひょう

【目標】

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



献立表は千厩学校給食センターのホームページからご覧いただけます。

※諸事情により献立が変更になる場合があります。

Main table with columns for date, main dish, side dish, ingredients, nutrients, and nutritional information. Includes icons for rice, milk, and other food items.