



11月分 給食献立予定表

R1.11月 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 れんこんサラダ すき焼き風煮	840 30.2 28.0 2.4	卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 春菊	れんこん きゅうり ねぎ 白菜 しらたき	米 焼きふ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま
5 火	はちみつパン 牛乳 カレーロール 豆とブロッコリーのサラダ ミートボールスープ	786 29.7 33.0 2.8	ハム 大豆 まぐろツナ ミートボール ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり 玉ねぎ ニンニク	パン じゃがいも マカロニ	サラダ油 マヨネーズ
6 水	麦ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 茎わかめの和え物 肉じゃが	821 28.2 22.3 2.6	さんま 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん 大根 しらたき	キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油
7 木	食パン とちおとめジャム 牛乳 ほうれん草グラタン もやしとハムのサラダ 焼きそば	780 29.0 24.1 3.7	ハム 豚肉 ナルト	牛乳 チーズ 青のり	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも 焼きそば麺	サラダ油 ドレッシング
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉香味焼き 根菜さんぴら 豆腐とわかめのスープ	763 33.3 23.0 2.7	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	れんこん ごぼう ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま
11 月	とちぎめし(ごはん・混ぜごはんの具) 牛乳 さば韓国風焼き ゆばの味噌汁 アセロラゼリー	847 32.1 27.9 2.5	さば 鶏肉 ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	かんぴょう ねぎ こんにゃく アセロラ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油
12 火	セルフハンバーガー(パンズパン・ハンバーグ) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃのシチュー	780 36.3 28.1 3.4	ハンバーグ まぐろツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ コーン りんご	パン 砂糖 じゃがいも ルウ	ごま油 マーガリン
13 水	麦ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう② じゃこ入りおひたし マーボー豆腐	791 33.1 21.7 2.4	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にら ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ 椎茸 ニンニク 生姜	米 大麦 でん粉	ごま サラダ油 ごま油
14 木	パンプキンパン 牛乳 鮭チーズフライ かんぴょうサラダ けんちんうどん	810 32.1 30.8 3.6	鮭 ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	かんぴょう キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ	パン うどん	サラダ油 ドレッシング ごま
15 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜と卵のオープン焼き 豆乳プリンのいちご和え	898 25.7 27.4 2.8	卵 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜 いちご	米 じゃがいも ルウ	サラダ油
18 月	ごはん 牛乳 ハムステーキ ツナとわかめのサラダ かんぴょうボールスープ	773 29.8 23.5 3.2	ハム まぐろツナ 鶏肉 白身魚	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 かんぴょう だけのこ	りんご ニンニク キャベツ きゅうり	米 砂糖 春雨	ドレッシング ごま
19 火	セルフフィッシュバーガー(パンズパン・白身魚フ라이・タルタルソース) 牛乳 イタリアンサラダ ニョッキのスープ	752 32.8 27.7 3.2	白身魚 ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンニク	パン じゃがいも	マーガリン タルタルソース ドレッシング
20 水	麦ごはん 牛乳 いわしの味噌煮 三色ごま和え 豚肉と大根の煮物	764 29.9 20.6 2.5	いわし 豚肉 うずら卵 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 生姜 大根 こんにゃく	米 砂糖	ごま サラダ油
21 木	コッペパン ジャム&マーガリン 牛乳 ベーコン巻き卵 シーザーサラダ ポークビーンズ	777 30.7 34.2 3.5	卵 ベーコン ハム 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン ジャム クルトン 砂糖 いんげん豆	マーガリン ドレッシング サラダ油
22 金	わかめごはん 牛乳 から揚げ③ ほうれん草ナムル すいとん汁 みかんゼリー	918 29.1 31.6 3.8	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう 椎茸 みかん こんにゃく	米 すいとん ゼリー	サラダ油 ドレッシング
25 月	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ひじきのサラダ 型抜きレアチーズ(いちご)	846 26.2 27.3 3.0	豚肉 まぐろツナ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん キャベツ コーン いちご	玉ねぎ ニンニク 生薑 マッシュルーム たまごだけ	米 じゃがいも 砂糖 ルウ	ごま油 サラダ油 ごま
26 火	食パン キャラメルクリーム 牛乳 チキンチーズ焼き ごぼうサラダ 野菜のポトフ	780 34.0 33.6 3.2	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	ごぼう コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも キャラメルクリーム	マヨネーズ ごま サラダ油
27 水	麦ごはん 牛乳 モロのノルウェー風 パンサンスー 小松菜の味噌汁	799 31.7 22.0 3.2	モロ 卵 ハム 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油
28 木	黒パン 牛乳 トマトオムレツ ビーンズサラダ クリームスパゲティ	818 30.4 30.7 3.3	卵 ハム 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ほうれん草 マッシュルーム ニンニク	玉ねぎ キャベツ きゅうり いんげん豆	パン スパゲティ ルウ	ドレッシング ごま マーガリン
29 金	【馬頭小学校 6-1 作成 希望献立】 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ のり酢和え ピリ辛みそ汁 カットりんご	832 32.7 25.8 2.8	ハンバーグ まぐろツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 生姜 ニンニク	玉ねぎ りんご 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さといも	サラダ油 バター ごま マーガリン

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g

★11月の平均栄養量 エネルギー808kcal たんぱく質30.8g 脂質27.1g 塩分3.0g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、春菊、にら、ねぎ、椎茸

11月給食だより

令和元年度 11月号
那珂川町学校給食センター

旬の果物を 味わいましょう！

収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭を賑わせています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時期にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

秋においしい果物

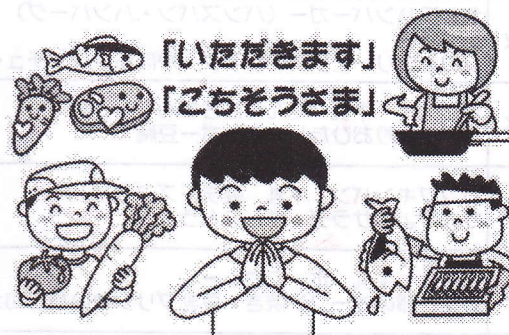


★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、果物を1日当たり200g食べることを勧めています。

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。



11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。

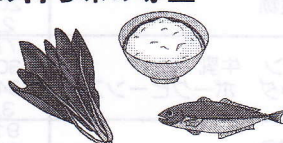
長寿の秘けつ ～日本型食生活～

日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。

日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、野菜、海藻、豆類、果物、牛乳・乳製品、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康にすごすために、食生活を見直してみましょう。

・・・和食の特徴・・・

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり

