



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類		
1日 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう		牛乳				パン	ココアパウダー	602 22.4 2.9
	チーズはんぺんフライ	はんぺん チーズ					パン粉	油	
	ブロッコリーサラダ(シーザードレッシング)	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	キャベツ 黄パプリカ			(ドレッシング)	
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ		マカロニ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	
2日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳				麦 ごはん		631 25.9 2.0
	おやこに	とり肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ 水菜		さとう	しょうゆ みりん 和風だし	
	かにかまぼこのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	あじつきこんぶ	昆布					さとう		
4日 (金)	ちゃんぽんめん(ソフトめん)	ぶた肉 えび なると		にんじん	きくらげ キャベツ ねぎ にんにく しょうが		ソフトめん でんぶん	油	668 24.7 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	きりぼしだいこんのごまあえ			小松菜 にんじん	切干大根		さとう	ごま	
	もちもちおいも	鶏卵					さつまいも 小麦粉 さとう	油	
7日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	カミカミこんだて		牛乳			ごはん		649 31.8 2.8
	いかのねぎしおやき(2こ)	いか			しょうが にんにく ねぎ		さとう	ごま ごま油 油	
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	干しいたけ		しらたき さとう	ごま油	
	にくだんごのみそチゲ	とり肉 豆腐 みそ			玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ		パン粉	和風だし 塩 こしょう キムチの素	
8日 (火)	ハンバーガー(まるパン ハンバーグ ポイルやさい (マヨネーズ))	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		パン パン粉 さとう	(マヨネーズ)	652 23.7 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	シェルマカロニスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ		マカロニ 小麦粉	バター 油	
9日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		674 27.1 2.0
	ほっけのたつたあげ	ほっけ					でんぶん	油	
	なまあげのカレーに	生揚げ ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが		じゃがいも さとう でんぶん	油	
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 ねぎ		こんにゃく		
10日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		664 25.1 2.2
	シューマイ(児:2こ、職:3こ)	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ		小麦粉		
	もやしナムル			にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごま油 ごま	
	やさしいっぱいマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	干しいたけ にんにく しょうが ねぎ グリンピース		さとう でんぶん	油 ごま油	
11日 (金)	しょくパン(くろまめきなこクリーム) ぎゅうにゅう		牛乳				パン	(黒豆きなこクリーム)	687 23.7 3.0
	オムレツのトマトソース	鶏卵		トマト	にんにく 玉ねぎ		さとう	オリーブ油	
	スパゲッティサラダ(コーンクリーミードレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし		スパゲッティ	油	
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ セロリ 玉ねぎ 大根		じゃがいも		
14日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳				麦 ごはん		659 28.3 2.0
	にくだんご(2こ)	とり肉			玉ねぎ		さとう		
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり		さとう	ごま	
	さつまじる	とり肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ		さつまいも		
15日 (火)	アップルパン ぎゅうにゅう		牛乳		りんご		パン		641 28.1 3.0
	ロースチキン(2こ)	とり肉					さとう	油	
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	ハム		にんじん	とうもろこし グリンピース		じゃがいも	(マヨネーズ)	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ			塩 こしょう コンソメ	
16日 (水)	ポークハヤシライス(ごはん ポークハヤシ)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく		ごはん じゃがいも	油	700 21.0 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)	えび		赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング) 白ワイン	
	たいわんバナナ				バナナ				
17日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		654 28.2 2.2
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ			油	
	ひじきのいりに	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん			さとう	油	
	かきたまじる	とり肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ		でんぶん		

11月8日の  
「いも」のひに  
ちゆんだこんだて  
です。

パンにはさんで  
たべましょう

三村小リクエスト給食

台湾交流事業

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を作る食品			主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類			
18日 (金)	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 かまぼこ		にんじん ほうれん草	干しいたけ	ソフトめん さとう		しょうゆ 和風だし 酒	654 24.3 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	えびといかのかきあげ	えび いか		にんじん しゆんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油			
	だいこんとツナのサラダ(しおドレッシング)	まぐろ油漬け		にんじん	大根 きゅうり		ごま	(ドレッシング)		
21日 (月)	ひたちぎゅうのぎゅうどん(ごはん ぎゅうどんのぐ)		牛肉		玉ねぎ しょうが	ごはん さとう		酒 しょうゆ	630 30.4 1.5	
	ぎゅうにゅう(コーヒースロップ)		牛乳					(コーヒースロップ)		
	こまつなのボンズおかかあえ	まぐろ油漬け かつお節		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	ボン酢 しょうゆ		
	かき				かき					
22日 (水)	こめぼん ぎゅうにゅう		牛乳			パン 米粉			637 24.0 1.5	
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック		
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	れんこん じゃがいも	さとう		酢 塩 (ドレッシング)		
	*とうにゅうタルト	豆乳				米粉 さとう	ショートニング			
24日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			635 25.6 1.9	
	*なっとう	大豆						タレ からし		
	あつやきたまご	鶏卵					さとう			
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ じゃがいも		ごま ごま油			
25日 (金)	バターロール ぎゅうにゅう		牛乳			パン			644 25.0 2.7	
	やきそば	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	蒸し中華めん	油	こしょう 焼きそばソース オイスターソース		
	あげぎょうざ(2こ)	ぶた肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油			
	コーンサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	とうもろこし キャベツ じゃがいも			(ドレッシング)		
28日 (月)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールー スープストック	699 23.1 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハムのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり 玉ねぎ		油 オリーブ油	サラダビネガー 塩 こしょう		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
29日 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン はちみつ			634 23.4 2.8	
	しゃけメンチカツ	さけ			キャベツ 玉ねぎ	パン粉	油			
	もやしのサラダ(パンパンジードレッシング)	まぐろ油漬け			もやし きゅうり とうもろこし	ごま		(ドレッシング)		
	ゆずせしやスのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ セラズ			しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
30日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			693 24.8 2.0	
	イナダのからあげ	いなだ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ みりん		
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ		
	はくさいとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	白菜 大根			和風だし		

※都合により献立が変更する場合があります。  
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。  
 ※\*印は学校配達となります。(ごはん等の主食、牛乳などの毎日配達されている品を除く)  
 ※献立表は石岡市学校給食課ホームページに掲載されています。

<今月の石岡市の食材>  
 米、牛肉、キャベツ、ねぎ、大根、じゃがいも、小松菜、かき、みそ  
 <今月の有機野菜>  
 にんじん、セラズ

## 給食センターだより

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。これから日ごとに寒さがつり、体調を崩しやすい時期になります。衣類で調節するとともに、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

### 和食の魅力とは?

11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐまれたわたしたちの食文化「和食」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されています。

#### 和食の4つの特徴

1 多種多様な新鮮な食材を使いその持ち味の尊重	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の变化を楽しむ	4 正月などの年中行事との密接な関わり

### 一汁三菜とは?

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」と「汁物」、3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。

### 「だし」とは?

「だし」とは、昆布やカツオ節などを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。

#### 「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節…煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸

### 和食とSDGs 地産地消

~できることから、やってみよう!~

地元で生産されたものを

地元で消費すること



- 販売期間が長くなる
- 食品廃棄の削減



- 長い距離を運ぶ必要がなくなる
- 温室効果ガスの削減



- 地元の資源保護につながる
- 魚の取り過ぎを抑える



- 輸出のための農地作りによる森林伐採をおさえる

### 和食のマナーをチェック!

<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っている。 食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。	<input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っている。 おわんの持ち方 ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。	<input type="checkbox"/> 箸を正しく持っている。 上の箸だけを動かす 箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
--	---	---

※石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、給食費の小学生一人300円、中学生一人400円分を公費で負担しております。また、第3子以降の小学校における給食費を免除しております。