

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			児童	生徒
		1群 肉・魚・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	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類			
1 (火)	しょくパン(マーガリン)					パン	(マーガリン)			
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖 パン粉	油	ウスターソース ケチャップ デミグラスソース	618	821
	だいこんサラダ(かんきつドレッシング)		 にんじん	だいこん きゅうり			ごま (ドレッシング)		24.9	32.4
レタススープ 	とり肉		にんじん  レタス	たまねぎ セロリ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	3.3	4.4	
2 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	かつおフライ(バックソース)	かつお				パン粉 小麦粉	油	(バックソース)	636	763
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		24.1	26.9
じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		かつおだし むろあじだし	2.5	3.0	
4 (金)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ポークシューマイ(小2こ・中職3こ)	ぶた肉 とり肉 たら			たまねぎ	小麦粉 砂糖			680	870
	メンマあえ				キャベツ もやし たけのこ	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	29.3	37.0
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 塩 鶏だし 酒	2.6	3.4	
7 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	おやこに	とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖		しょうゆ みりん 和風だし	626	793
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	25.7	31.2
ぐだくさんみそしる	とり肉 生あげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ	パン粉		かつおだし むろあじだし	2.3	2.9	
8 (火)	くろパン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	ポテトミートグラタン	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン	597	785
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		油 (ドレッシング)	酢 こしょう	21.8	27.3
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			スープストック 塩 こしょう	2.9	3.8
9 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さばのカレーやき	さば				砂糖		カレー粉 しょうゆ 酒 みりん	599	758
	こまつなのポンずおかあえ	ツナ かつお節		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ	27.6	34.0
だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし むろあじだし	2.1	2.6	
10 (木)	ココアパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	ココア			
	牛乳		牛乳							
	つくばどりのチキンカツ(バックソース)	とり肉				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう (バックソース)	622	864
	マカロニサラダ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	25.5	34.8
オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	3.0	4.0	
11 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳							
	いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖		しょうゆ	633	777
	パンバンジーサラダ	とり肉			キャベツ きゅうり とうもろこし		油	酢 しょうゆ 塩 棒々鶏ソース	23.7	27.6
キムチみそしる	生あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ		ごま油	キムチ 和風だし	2.2	2.7	
14 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あげ豆腐にくみそあん(小1こ・中職2こ)	とうふ ぶた肉 赤みそ			たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	豆板醬 みりん しょうゆ	627	858
	もやピー	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ みりん	22.9	30.3
すいとんじる	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし むろあじだし	1.8	2.5	
15 (火)	しょくパン(くろまめきなこクリーム)					パン (黒豆きなこクリーム)				
	牛乳		牛乳							
	さけのこうそうやき	さけ	チーズ	パセリ		パン粉		塩	688	870
	コーンサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)		30.1	35.4
じゃがいもポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		ベシヤメルソース こしょう	2.6	3.5	
16 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ピリからとりそぼろ 	とり肉 大豆			えだまめ ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん こしょう 豆板醬	644	798
	えびだんごとはるさめのスープ 	えび		こまつな にんじん	たまねぎ	春雨 でん粉		中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	25.7	31.2
たいわんバナナ				バナナ				2.2	2.8	
17 (木)	けんちんうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい	さといも こんにやく ソフトめん	ごま油	かつおだし むろあじだし しょうゆ みりん 酒 塩 七味唐辛子	639	809
	牛乳		牛乳						23.1	28.5
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	3.0	3.8
	まっちゃんのカップケーキ	たまご	牛乳 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油 アーモンド	抹茶 塩		

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			児童	生徒
		1群 肉・魚・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	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類			
18 (金)	ハヤシライス (むぎごはん ポークハヤシ) 牛乳 ツナサラダ(しおドレッシング) (小)*ぶどうゼリー (中・特)やさとのかき	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん むぎ じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ エスパニョールソース こしょう ウスターソース スープストック	701 22.8 2.5	871 27.5 3.1
21 (月)	ごはん 牛乳 *やさとなつとう れんこんのカレーきんぴら のっぺじる	納豆	牛乳	にんじん	れんこん ねぎ	ごはん	(タレ)	650 25.5 2.1	830 29.2 2.5	
22 (火)	ミルクパン 牛乳 オムレツ(パックケチャップ) ほうれんそうとコーンのソテー かぶとキャベツのスープ	脱脂粉乳	牛乳	にんじん	たまねぎ どうもろこし	ごはん	(パックケチャップ)	590 24.7 3.2	774 31.5 4.1	
24 (木)	こめパン 牛乳 やさいサラダ(たまねぎドレッシング) さつまいものシチュー (小)やさとのかき (中・特)*ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース	米 パン	(ドレッシング)	611 26.4 2.3	774 33.0 3.0	
25 (金)	ごはん 牛乳 ひたちぎゅうのオイスターソースいため いりどりやさいのあさづけサラダ こまつなのみそしる	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん	酒 しょうゆ オイスターソース	689 22.4 2.1	870 27.2 2.7	
28 (月)	ごはん *はっこうにゅう とりにくのからあげ もやしのおナムル なまあげのみそしる	はっこう乳	とりにく	にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん	しょうゆ 酒 鶏だし 塩	659 25.8 2.1	788 29.1 2.5	
29 (火)	ミニバターロール 牛乳 こまつなのサラダ(たまねぎドレッシング) ペンネのトマトソース チーズ	牛乳	牛乳	にんじん	もやし どうもろこし	パン 砂糖	マーガリン	637 22.8 2.5	877 28.9 3.3	
30 (水)	じゃごごはん 牛乳 いかのマヨネーズやき れんこんサラダ(ごまドレッシング) にらたまじる	かつお節 しらす	牛乳	にんじん	あおな しょうが にんにく	ごはん 砂糖	ごま 塩	647 26.2 3.2	808 29.5 4.1	

\*都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学生年(3、4年生)、中学生のものです。  
\*印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

栄養基準値	650 26.8 2.0 未満	830 34.2 2.5 未満
-------	--------------------------	--------------------------

<今月の石岡市の食材>米、牛肉、かき、キャベツ、ねぎ、きゅうり、小松菜、だいこん、みそ  
<今月の石岡市の有機野菜>にんじん、レタス

## 給食センターだより

### 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、歴史の中でく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変化を楽しむ
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

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。

### 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 ~できることから、やってみよう!~

- 地産地消** 地元で生産されたものを 地元で消費すること
- 12 持続可能な消費と生産  販売期間が長くなる
  - 13 気候変動  長い距離を運ぶ必要がなくなる
  - 14 海洋資源  温室効果ガスの削減
  - 15 陸域生態系  輸出のための農地作りによる

#### 和食のマナーをチェック!

- 「いただきます」「ごちそうさま」、心を込めて言っている。
- 箸を正しく持っている。
- 箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。