

November 学校給食献立表

～旬の食材～
Burdock
ごぼう

令和5年11月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・高浜小・東小
三村小・関川小・北小・南小

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) 児童
		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 (水)	ごはん						ごはん		633 22.2 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふハンバーグおろしソース	豆腐 とり肉			大根 玉ねぎ		油	しょうゆ みりん 酢 ガーリックパウダー	
	しおこんがあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま油 ごま		
2 (木)	ごはん						ごはん		662 24.0 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ほっけフライ(ソース)	ほっけ					パン粉 小麦粉	油 (ソース)	
	チャプチェ	ぶた肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干しいたけ		春雨 さとう	ごま ごま油 しょうゆ 豆板醤 酒 アップルソース	
6 (月)	ごはん						ごはん		606 25.8 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりそぼろ	とり肉 大豆			しょうが グリンピース		さとう	しょうゆ 酒 和風だし	
	まめとツナのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)	大豆 ツナ			キャベツ 玉ねぎ 枝豆			(ドレッシング)	
7 (火)	なめこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 赤みそ			なめこ ねぎ			和風だし	624 25.2 2.8
	ホットドック(コッペパン ウインナーのケチャップソース ポイルやさい(マヨネーズ))	ウインナー		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり		パン さとう	油 (マヨネーズ) トマトケチャップ ソース 赤ワイン	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	シェルマカロニスープ	えび	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム		マカロニ 小麦粉	バター 油 白ワイン スープストック 塩 こしょう	
8 (水)	ごはん						ごはん		587 21.1 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いかカツ(ソース)		いか				小麦粉 パン粉	油 (ソース)	
	ひじきのいりに		大豆 ちくわ	ひじき	にんじん		さとう	油 しょうゆ 和風だし	
9 (木)	はるさめスープ	とり肉 かまぼこ		にんじん	白菜		春雨 でんぷん	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	614 27.1 1.9
	むぎごはん						ごはん 麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さけのグリルやき	さけ			玉ねぎ しめじ		さとう	油 バター しょうゆ 酒	
10 (金)	かにかまぼこのサラダ (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)	634 24.6 2.6
	だいごんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ			大根 玉ねぎ ねぎ			和風だし	
	しょくパン(チョコレートクリーム)						パン (チョコレートクリーム)		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
14 (火)	オムレツのデミグラスソース	鶏卵			玉ねぎ		さとう	バター デミグラスソース コンソメ ウスターソース トマトケチャップ	645 26.2 2.3
	パスタサラダ (コーンクリームドレッシング)	ハム			きゅうり とうもろこし		マカロニ	油 (ドレッシング)	
	ゆうきレタスのスープ	とり肉		にんじん	レタス 玉ねぎ セロリー			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	
	コッペパン(りんごジャム)						パン (りんごジャム)		
15 (水)	ぎゅうにゅう		牛乳						605 22.1 2.5
	とりこくとベンネのクリームに	とり肉 ベーコン えび		にんじん パセリ	玉ねぎ		マカロニ 小麦粉	油 バター 酒 塩 スープストック こしょう	
	かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)		わかめ 寒天 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	ごはん						ごはん		
16 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳						633 26.5 1.9
	シューマイ(児:2こ、職:3こ)	とり肉			たまねぎ		小麦粉		
	もやしのおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	塩 鶏だし	
	にくだんごのみそチゲ	とり肉 豆腐 みそ 赤みそ			キャベツ ねぎ えのきたけ 玉ねぎ		パン粉	キムチの素 塩 和風だし	
17 (金)	ごはん						ごはん		603 29.4 3.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくのしおこうじやき(2こ)	とり肉						油 塩こうじ	
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ もやし		さとう	ごま しょうゆ 酢	
20 (月)	けんちんじる	豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		さといも こんにやく	油 しょうゆ かつおだし	656 24.7 1.9
	ソフトめんみそスープ(ソフトめん)	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく 玉ねぎ ねぎ しょうが とうもろこし		ソフトめん	油 みそラーメンの素 チキンガラスープ	
	*ほっこうにゅう		発酵乳						
	ゆうきだいのんのサラダ (わふうドレッシング)	まぐろ油漬け		にんじん	大根 きゅうり		ごま	(ドレッシング)	
11/20~24 いばらきをたべようウィーク	たこやき(2こ)	たこ			キャベツ ねぎ しょうが		小麦粉	油	603 29.4 3.1
	ごはん						ごはん		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぶたにくのレモンやき	ぶた肉			レモン		さとう	油 しょうゆ みりん	
11/20~24 いばらきをたべようウィーク	おかかマヨネーズあえ(マヨネーズ)	かつお節		フロコリー にんじん	キャベツ		(マヨネーズ)	しょうゆ	656 24.7 1.9
	まごわやさしいみそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 しめじ ねぎ		さつまいも	ごま かつおだし	

ごはん
いっしょに
たべましょう

パンにはさんで
たべましょう

カミカミこんだて

11月8日の
「いいはのひ」に
ちなんだこんだてです

府中中小リクエストこんだて

11/20~24 いばらきをたべようウィーク

おいしい
Day

日 (曜)	献立名	主な材料						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	
21 (火)	こめパン						こめこパン	591 26.5 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	つくばどりのチキンカツ(ソース)		とり肉				パン粉 小麦粉 油	
	こんさいツナサラダ(ごまドレッシング)		まぐろ油漬け	にんじん	れんこん ごぼう きゅうり		ごま	
22 (水)	たまごスープ		鶏卵	にんじん	玉ねぎ		でんぷん	629 24.9 1.6
	しょうゆ						しょうゆ 塩 こしょう スープストック	
	ゆきさいばいのごはん						ごはん	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
24 (金)	* なっとう		納豆					625 19.5 2.5
	しらすのサラダ(しおドレッシング)		しらす	にんじん 小松菜	キャベツ			
	とうふのうまに		ぶた肉 豆腐	にんじん	白菜 玉ねぎ しめじ		さとう でんぷん 油 ごま油	
	しょうゆ						しょうゆ 酒 中華スープの素	
27 (月)	ミルクパン						パン	597 24.8 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	さつまいものシチュー		とり肉	にんじん	玉ねぎ		さつまいも 小麦粉	
	キャベツとハムのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)		ハム	にんじん	キャベツ きゅうり			
28 (火)	かき							667 19.7 2.8
	むぎごはん						ごはん 麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	さばのづけやき		さば				さつまいも	
29 (水)	きゅうりとたくあんのあえもの			にんじん	きゅうり キャベツ 大根		ごま	598 25.0 1.7
	とんじる		ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん	大根 ねぎ		こんにやく	
	くろパン						黒糖 パン	
	ぎゅうにゅう		牛乳					
30 (木)	コロケ(ソース)			にんじん	とうもろこし グリンピース 玉ねぎ		じゃがいも パン粉	690 21.4 2.2
	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			
	ポトフ		ウインナー	にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ 大根		じゃがいも	
	ごはん						ごはん	
20 (日)	ぎゅうにゅう		牛乳					640 24.0 2.0未満
	おやこに		とり肉 鶏卵	にんじん	玉ねぎ 水菜		さとう	
	あさづけサラダ			にんじん	大根 きゅうり		ごま	
	しょうゆ						しょうゆ みりん 和風だし	
20 (日)	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	690 21.4 2.2
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	とうふサラダ(イタリアンドレッシング)		豆腐 かまぼこ			もやし きゅうり		
	* ヨーグルト			ヨーグルト				

いばらきをたべようウィーク

茨城を食べようウィーク中に、石岡市や茨城県で作られたものは、太文字にしています。

※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。

<今月の石岡市の食材>米、豚肉、かき、キャベツ、ねぎ、きゅうり、小松菜、大根、フロッコリー、みそ
<今月の石岡市の有機野菜>レタス、大根

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。外から帰ったら手洗い・うがい忘れず、食事をしっかりととり、風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。

世界に誇れる和食文化

いいにほんしよく

11月24日は「和食の日」です。

日本の自然から生まれ、歴史の中で育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ました。

ユネスコ無形文化遺産に登録された

～「和食」4つの特徴～

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 	<p>③自然の美しさを表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 
--	--	---	---

和食の基本「だし」

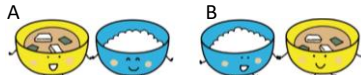
日本の「だし」は、汁物や煮物など和食のベースとして使われています。さまざまなおいしいだしで和食を味わいましょう。

 昆布	 煮干し	 かつお節	 干しいたけ
--	--	---	--

和食クイズ

みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!

① 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置は、どちらが右でどちらが左でしょう?



② 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何でしょう?



※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/月、中学生一人400円/月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。