

11月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal) 塩分(g) 上段 小学生 下段 中学生		
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			調味料他	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
3	月	 文化の日 									
4	火	☆おはなし献立(ぐりとぐらとすみれちゃん)									649 1.8
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		★かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	ソース 塩		
		ひじきとじゃこのソフトふりかけ	ツナ かつお節	ひじき 青のり ちりめんじゃこ	人参		砂糖	ごま 油 ごま油	しょうゆ みりん 塩		
5	水	キャベツと肉団子のみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ	砂糖 でんぶん	ラード 油	和風だし 塩 香辛料	830 3.7	
		☆おいしい献立									602 1.9
		いばらきガパオ (ご飯・いばらきガパオの具)	鶏肉 豚肉 大豆		人参 ピーマン バジル	れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖	油	酒 しょうゆ ナンプラー オイスターソース コチュジャン		
		牛乳		牛乳							
		カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン カリフラワー		イタリアンドレッシング			
春雨スープ	鶏肉 なると		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜	春雨	ごま油	酒 しょうゆ 中華だし スープストック				
6	木	☆おはなし献立(精霊の守り人)									642 2.2
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でんぶん				
		にんじんしりしり	ツナ 卵		人参		砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
7	金	★山菜鍋	豚肉 油揚げ		人参	わらび みずな えのきたけ 山うど ねぎ たけのこ 大根 こんにゃく なめこ		油	しょうゆ みりん 和風だし	805 2.6	
		☆世界の料理(台湾)									701 2.5
		ハンバーガー (パンズ・ハン・バーガー・パティ・デミグラスソース)	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	丸パン 砂糖 でんぶん 米粉ハヤシルー	ラード 油	ソース 塩 香辛料 ケチャップ しょうゆ		
		牛乳		牛乳							
		★シエントウジャン風スープ	鶏肉 えび 豆腐 豆乳		人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ		ごま ごま油	ガラスープ 中華だし 塩 こしょう スープストック		
★台湾バナナ				バナナ							
10	月	コッペパン					コッペパン				634 2.6
		牛乳		牛乳							
		フランクフルト	フランクフルト						ケチャップ		
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング			
		じゃがいものポタージュ	ベーコン	牛乳	パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも ホワイトルー	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう		
11	火	☆馴染小学校リクエスト献立									652 1.7
		ご飯					米				
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	酒 しょうゆ		
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ		
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん	ごま油	コチュジャン しょうゆ		
12	水	発酵乳(いちご)		発酵乳(いちご)						855 2.2	
		みそラーメン (中華めん・みそラーメンスープ)	豚肉 なると みそ		人参	もやし 玉ねぎ コーン 味付メンマ にんにく	中華めん		中華だし オイスターソース ガラスープ こしょう コチュジャン	675 3.1	
		牛乳		牛乳							
		肉入りパオズ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉		塩 こしょう しょうゆ		
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
13	木	 県民の日 									
14	金	☆実りの秋献立									677 1.7
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		豆腐ハンバーグ和風あん	鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	ラード	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし 鶏ガラスープ		
		豚肉ときのこのサラダ	豚肉		人参	しめじ えのきたけ キャベツ		ごまドレッシング	しょうゆ		
17	月	さけとおいものみそ汁	さけ 油揚げ みそ		人参	こんにゃく ごぼう ねぎ	さつまいも		和風だし	865 2.0	
		コッペパン キャラメルクリーム					コッペパン キャラメルクリーム			618 2.5	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル	にんにく			白ワイン こしょう 塩麹		
		スイートポテトサラダ			人参	コーン れんこん	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
18	火	白菜スープ	鶏肉 大豆		人参	白菜 玉ねぎ しめじ			コンソメ スープストック こしょう		792 3.4
		スタミナ丼(ご飯・スタミナ丼の具)	豚肉		にら	玉ねぎ もやし きくらげ 切干大根 にんにく しょうが	米 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース コチュジャン	612 1.9	
		牛乳		牛乳							
		小松菜のおひたし			小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ			しょうゆ 和風だし みりん	796 2.5	

茨城をたべようウィーク

茨城をたべようウィーク

19	水	ジャージャーうどん (ソフト麺・ジャージャーうどんの具)	豚肉 大豆 みそ			れんこん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	うどん でんぶん	ごま油 ラード ごま	甜麺醬 コチュジャン 香辛料 しょうゆ 酒 塩 豆板醬	669 2.5	
		牛乳		牛乳							
		豆腐サラダ	豆腐 かに風味かまぼこ		小松菜	キャベツ もやし		韓国ナムルドレッシング		805 3.2	
		大学いも					さつまいも 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ みりん		
20	木	☆全校一斉いばらき美味しお給食								627 1.6	
		ご飯 牛乳		牛乳			米				
		さばの塩麹カレー焼き	さば						塩麹 みりん カレー粉 塩 米麹		
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	780 1.9	
具だくさん豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう しめじ			和風だし				
21	金	☆かみかみ献立								679 1.9	
		さつまいもカレーライス (麦ごはん・さつまいもカレー)	鶏肉 大豆		人参 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ	米 大麦 さつまいも カレールー		カレー粉 ガラムマサラ		
		牛乳		牛乳							
		れんこんと油揚げのサラダ	油揚げ		人参 小松菜	れんこん コーン		ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	870 2.4	
パインアップル				パインアップル缶							
24	月	 振替休日 									
25	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			609 2.6	
		ミートボール	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん	油 ラード	ケチャップ 塩 香辛料 酢 ソース		
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング			
		米粉ポークシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉ハヤシルー		スープストック 赤ワイン こしょう	795 3.4	
26	水	☆いばっぺごはん								668 1.5	
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 はちみつ でんぶん	油	ケチャップ しょうゆ コチュジャン 酒		
小松菜ともやしのナムル			小松菜	もやし きくらげ		韓国ナムルドレッシング			864 1.9		
県産和牛のユッケジャン	牛肉 豆腐 みそ		にら	もやし ごぼう ねぎ 白菜キムチ	砂糖		中華だし しょうゆ				
27	木	肉みそそぼろ丼 (ご飯・肉みそそぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			たけのこ ねぎ しょうが	米 砂糖		しょうゆ コチュジャン 中華だし 酒	635 1.8	
		牛乳		牛乳							
		たまごスープ	卵 豆腐		人参	玉ねぎ えのきたけ	でんぶん	ごま油	スープストック 中華だし しょうゆ こしょう	819 2.2	
		りんごゼリーミックス				黄桃缶 パインアップル缶	青りんごゼリー りんごゼリー アロエ				
28	金	ご飯					米			623 2.0	
		牛乳		牛乳							
		ほっけの塩焼き	ほっけ						塩		
		のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	786 2.5	
どさんこ汁	豚肉 生揚げ みそ		人参 にら	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも		中華だし ガラスープ				
米粉スイートポテト						米粉スイートポテト					

きゅうしょく

11月 給食だより

がつは ちさん ちしょう きょうか へや めぐ
11月は「地産地消強化月間」です。広い平野と豊かな自然に恵まれた

いばらきけん た もの きゅうしょく いろいろ いばらきけん
茨城県では、たくさんのおいしい食べ物がとれ、給食でも色々な茨城県

しょうざい しょう しょう つう せいさん たずさ ひとびと ちいき みりよく
の食材を使用しています。食を通じて、生産に携わる人々や地域の魅力、

しょうぶんか りかい ふか
食文化への理解を深めていきましょう。

ちさん ちしょう ちいき せいさん のうりん すいさんぶつ ちいき しょうひ と く
地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組み
 で「**地域生産・地域消費**」を略した言葉です。生産者と消費者の結びつ
 きが強まり、「**顔が見える関係**」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食
 品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送の
 エネルギーの削減になり、環境問題にも貢献できます。

《学校給食にかかわっている人たち》

The diagram illustrates the roles involved in school lunch. It features three large circles, each containing an illustration and a label. The first circle on the left shows a woman in a yellow shirt and a person in a white lab coat and mask, labeled '栄養士' (Nutritionist). The middle circle shows a man in a blue shirt holding a green vegetable, a woman in a yellow shirt holding a fish, and a cow, labeled '生産者' (Producer). The third circle on the right shows a woman in a green shirt holding a cardboard box, labeled '運送業者' (Transporter). A small green truck is shown at the bottom right of the third circle. The text below the circles explains that many people are involved in school lunch, from the nutritionist who considers the menu, to the producer who grows the food, to the transporter who delivers it. It also mentions that the school provides support and that everyone has a role to play in ensuring a healthy and delicious meal.

えいようし
栄養士
ちようりいん
調理員

せいさんしゃ
生産者

うんそう ぎようしゃ
運送業者

がっこう きゅうしょく
学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、
その献立をもとに調理をする調理員、食べ物育てたりとったりする
生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろんな人が学
校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べ
ましょう。



 きゅうしよくひひ おし
《給食費引き落としのお知らせ》
 がつぶん ひ お がつついちげつ
10月分の引き落としは12月1日(月)です。
 よろしくおねがいいたします。

