

11月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
B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	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		609 2.6	
		ミートボール	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	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		コールドレッシング	795 3.4	
		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
5	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 でんぷん	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 でんぷん	油		しょうゆ みりん
6	木	☆世界の料理(台湾)							701 2.5	
		ハンバーガー (パンズパン・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 でんぷん 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						
		★シェ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	773 3.0
		★台湾バナナ				バナナ				
7	金	☆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 でんぷん じゃがいも	油	ソース 塩	830 2.3
		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	
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 でんぷん	ラード 油	和風だし 塩 香辛料			
10	月	☆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 でんぷん			805 2.6
		にんじんしりしり	ツナ 卵		人参		砂糖	油	しょうゆ 和風だし	
		★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	
11	火	コッペパン		牛乳			コッペパン		634 2.6	
		牛乳								
		フランクフルト	フランクフルト						ケチャップ	844 3.4
		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	
12	水	☆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	でんぷん	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	855 2.2
		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	でんぷん	ごま油	コチュジャン しょうゆ	
		発酵乳(いちご)		発酵乳(いちご)						
13	木	 県民の日								
14	金	☆かみかみ献立							679 1.9	
		さつまいもカレーライス (ご飯・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 さつまいも カレールー			カレー粉 ガラムマサラ
		牛乳		牛乳						870 2.4
		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	
		パインアップル				パインアップル缶				
17	月	肉みそそばろ丼 (ご飯・肉みそそばろ)	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	でんぷん	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			
18	火	コッペパン キャラメルクリーム		牛乳			コッペパン キャラメルクリーム		618 2.5	
		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 塩麴	792 3.4
		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	
		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	

19	水	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	796
		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	2.5
20	木	☆全校一斉いばらき美味しお給食								
		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	602 1.9
		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	778 2.4
21	金	麦ご飯					米 大麦			636
		牛乳		牛乳						2.0
		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	804
		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	2.5
		米粉スイートポテト					米粉スイートポテト			
24	月	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 振替休日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷								
25	火	☆実りの秋献立								
		ご飯					米			664
		牛乳		牛乳						1.7
		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 でんぷん	ラード	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし 鶏ガラスープ	847
		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	2.0
26	水	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	
		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 でんぷん 砂糖 パン粉		塩 こしょう しょうゆ	794
		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	3.8
27	木	☆おいしお献立								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			627
		さばの塩麹カレー焼き	さば						塩麹 みりん カレー粉 塩 米麹	1.6
		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	864
		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	1.9
28	金	☆いばっぺごはん								
		ご飯					米			668
		牛乳		牛乳						1.5
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 はちみつ でんぷん	油	ケチャップ しょうゆ コチュジャン 酒	780
		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		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	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

11月

給食だより

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、食文化への理解を深めていきましょう。

地産地消ってなに？

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。

《今月使用予定の地元の食材》

【龍ヶ崎市産】…米 もやし 豚肉

【茨城県産】…牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 れんこん 赤ピーマン 小松菜 白菜 油揚げ 大根 しめじ さつまいも ごぼう ねぎ にら きくらげ 豆腐 白菜キムチ こんにゃく

《学校給食にかかわっている人たち》

栄養士
調理員

生産者

運送業者

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、食べ物を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。

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。

《給食費引き落としのお知らせ》

10月分の引き落としは12月1日(月)です。よろしく願います。