



令和3年度 11月分 給食献立予定表



Bブロック (20回)

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。</small>			アレルギー (7品目) <small>卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに</small>	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1 (月)	ミルク食パン	スキムミルク	食パン		乳・小麦		
	いちごジャム		砂糖	いちご			
	牛乳	牛乳			乳	658	815
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	26.0	31.8
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ		2.5	3.2
	ベジタブルチャウダー	とり肉 いんげんまめ 牛乳 ミルクカルシウム	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	乳・小麦		
2 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼き餃子 (小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	657	837
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉 みそ	ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦	24.5	29.9
	小松菜と卵のスープ	たまご とうふ	でん粉	にんじん ねぎ こまつな	卵・小麦	2.3	2.9
4 (木)	【かみかみメニュー】 11月8日は「いい歯の日」です。						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イカリングフライ (小②中③) (ソース)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	645	814
	ごぼうサラダ	ハム	ドレッシング ごま	ごぼう きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦	21.9	27.5
	具だくさんみそ汁	とうふ みそ 寒天		だいこん にんじん こまつな ねぎ		2.3	2.7
5 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	豚キムチうどん汁	ぶた肉 みそ	油 ごま油	キムチ はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しょうが	小麦	640	837
	牛乳	牛乳			乳	21.9	27.9
	ちくわの変わり揚げ (小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦	2.7	3.4
	フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ ゼリー 砂糖	みかん もも パインアップル	乳		
8 (月)	ごはん		ごはん				
	牛乳 (ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油	たまねぎ	小麦	657	807
	にんじんしりしり	卵 まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん キャベツ	卵・小麦	25.2	30.0
ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが もやし こまつな	小麦	2.2	2.6	
9 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	モロの揚げ照り煮 ※骨に注意	もうかざめ	油 砂糖 でん粉	しょうが	小麦	647	801
	わかめとチキンのサラダ	とり肉 わかめ	油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦	21.4	25.3
	みそけんちん汁	油あげ とうふ みそ	さといも 油	こんにゃく にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう	小麦	2.4	2.9
10 (水)	ごはん		ごはん				
	乳酸菌飲料 (プレーン) (学配)	乳酸菌飲料			乳	627	808
	牛肉コロッケ (ソース)	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	16.6	20.9
	マカロニサラダ	かまぼこ	マカロニ ドレッシング	きゅうり にんじん	小麦	2.4	2.8
たまねぎのみそ汁	わかめ とうふ 油あげ みそ		たまねぎ にんじん				
11 (木)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこん入り肉団子 (小②中③)	とり肉 たまご スキムミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦	626	793
	ほうれん草サラダ	たまご	油 ごま ドレッシング	ほうれん草 キャベツ たまねぎ	卵・小麦	20.4	25.1
さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	ごぼう ねぎ		2.3	2.9	
12 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉 スキムミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	646	858
	牛乳	牛乳			乳	23.6	30.1
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	2.9	3.7
フロッコリーとチキンのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	フロッコリー きゅうり	小麦			
15 (月)	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	米パン		米パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	632	808
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	27.6	35.3
	かんぴょうのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし		2.9	3.7
豚肉とレタスのスープ	ぶた肉 とうふ	油	レタス チンゲンサイ しいたけ ねぎ	小麦			
16 (火)	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イナダのみそ焼き ※骨に注意	イナダ みそ	砂糖			650	808
	もやしのサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	こまつな もやし えだまめ	小麦	26.2	31.3
白菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		はくさい ねぎ		1.9	2.2	
17 (水)	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり				641	791
	県産卵の厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	25.0	29.3
	豚肉とれんこんのきんぴら	ぶた肉	砂糖 油 ごま	れんこん こんにゃく 赤パプリカ	小麦	2.4	2.8
野菜たっぷりみそ汁	とうふ 油あげ みそ		キャベツ こまつな ねぎ				

Bブロック (20回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。</small>			アレルギー (7品目) <small>卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに</small>	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
18 (木)	【結城中学校リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	699	877
	牛乳	牛乳			乳	21.0	25.4
	北海柱風フライ (小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	2.9	3.5
19 (金)	【地産地消週間：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	699	897
	茨城の恵みうどん汁	ぶた肉 油あげ	油	ねぎ にんじん はくさい ごぼう	小麦	21.4	26.7
	牛乳	牛乳			乳	2.5	3.1
22 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	694	882
	ポークしょうまい (小②中③)	ぶた肉	しょうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦	26.0	31.6
	キャベツの中華あえ	ハム	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦	2.2	2.7
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たら	小麦		
24 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	681	839
	白身魚フライ (ソース) ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	22.9	26.9
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし		2.2	2.6
	もずくスープ	もずく とうふ たまご	ごま でん粉	えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ	卵・小麦		
25 (木)	【和食の日メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652	802
	豆腐ハンバーグきのこソース	とうふ とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	小麦	23.5	27.7
	ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	小麦	2.6	3.1
26 (金)	中華めん		ちゅうかめん		小麦	683	862
	みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なた みそ	油 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	小麦	26.9	33.3
	牛乳	牛乳			乳	2.9	3.5
	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スキムミルク	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦		
29 (月)	【江川北小学校リクエストメニュー】						
	丸パン (切り込み)		丸パン		乳・小麦	645	815
	牛乳	牛乳			乳	22.5	28.0
	ハンバーグ照り焼きソース	とり肉	パン粉 砂糖 でん粉 油	たまねぎ	乳・小麦	2.9	3.8
30 (火)	【山川小学校リクエストメニュー】						
	コーン茶めし		ごはん	とうもろこし	小麦	628	803
	牛乳	牛乳			乳	24.3	30.3
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.9	3.6
キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ				
豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ				

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。
 ※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
 ※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆10月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
 ごはん かんぴょう こまつな はくさい

11月 給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。これから冬に向けて日ごとに寒くなりますが、しっかり食べて、体力をつけましょう。また11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、たくさんの人に支えられています。感謝の気持ちを持って過ごしましょう。



地域で生産された農作物を、地域で消費することを『地産地消』といいます。茨城県はたくさんの農産物があります。11月は地産地消強化月間です。結城市産や茨城県産の食材を使用した【地産地消メニュー】を提供します。地元の新鮮でおいしい食材を味わいましょう。

「和食」を見直そう!



「和食、日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい【和食】の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの