



11月学校給食予定献立表



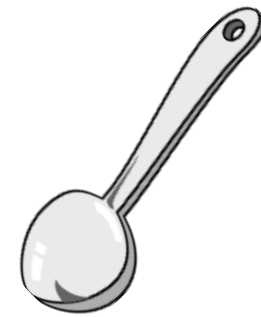
今月の目標 ～感謝して食べよう～

秋が深まり、朝夕の冷え込みも増してきました。規則正しい食生活で冬に備えましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考え感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



●の日はスプーンを持ってきてください。



毎月19日「食育の日」

18～22日「いばらきを食べようweek」
19日「オーガニックday」
20日「全国一斉美味しお給食」

令和6年度

かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年			
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)					
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんばく質 (g)					
1	金		ごはん					ごはん			571 21.6	682 24.8	823 29.3			
			牛乳		牛乳											
			ソースカツ	ぶた肉				パン粉 でんぶん さとう	米油	塩 ウスターソース ケチャップ						
			のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢						
			だまこ汁	とり肉 みそ		ごぼう しめじ ねぎ	だまこもち	米油		酒 しょうゆ 鶏がらだし かつおだし 塩						
5	火	●	ハヤシライス (ごはん ・ハヤシシチュー)	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごはん		ハヤシルウ ケチャップ コンソメ	544 17.0	660 20.0	777 23.1			
			飲むヨーグルト (いちご)		ヨーグルト		いちご									
			ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも 上新粉		塩						
			ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ						
6	水		キムチラーメン (中華めん ・キムチラーメンの汁)	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん にら	にんにく はくさい たまねぎ ねぎ	中華めん		酒 かつおだし しょうゆ キムチの素 みりん	533 20.4	676 25.4	814 30.4			
			牛乳		牛乳											
			豆腐ナゲット	とうふ たら 豆乳			たまねぎ	さとう 小麦粉 でんぶん	米油	塩						
			海藻サラダ		わかめ こんぶ		とうもろこし キャベツ きゅうり			塩中華ドレッシング						
7	木	●	ガパオライス (ごはん ・ガパオライスの具)	ぶた肉		青ピーマン 赤ピーマン バジル	たまねぎ にんにく レモン果汁	ごはん		しょうゆ 鶏がらだし	558 24.9	681 29.7	804 34.4			
			牛乳		牛乳											
			ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり			オリーブとたまねぎドレッシング						
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも	米油	コンソメ コショウ						
8	金		【いい歯の日】	11月8日の語呂合わせて「いい歯の日」が制定されました。いかやこんにやくなどを使用し、よく噛むメニューになっています。1口30回を目標によく噛んで食べましょう。												
			ごはん					ごはん			595 23.8	721 26.7	851 31.2			
			牛乳		牛乳											
			いかのかりん揚げ	いか				小麦粉 でんぶん さとう	米油	しょうゆ 酒						
			青菜とこんにやくのごまあえ			ほうれんそう にんじん		こんにやく さとう	ごま	しょうゆ						
11	月		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	米油	しょうゆ みりん かつおだし	528 20.3	664 25.1	797 29.7			
			ごはん					ごはん								
			牛乳		牛乳											
			ハンバーグのおろしソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう でんぶん	豚脂	ケチャップ 塩 しょうゆ オイスターソース						
			千草あえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ						
12	火		白菜のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			かつおだし	545 191	666 22.6	788 26.0			
			ごはん					ごはん								
			牛乳		牛乳											
			鶏チリ風炒め	とり肉			ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	米油 ごま油	酒 しょうゆ トマトソース 酢 鶏がらだし トウバンジャン						
			野菜ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース コショウ						
14	木		中華スープ			チンゲンサイ	えのきたけ だいこん きくらげ	はるさめ	ごま油	塩 コショウ しょうゆ 中華だし	560 19.1	665 34.7	760 38.6			
			【日本味めぐり～和歌山県～】	和歌山県の郷土料理である「すろっぽ」や「僧兵汁」は、僧兵のスタミナ食として親しまれ、たくさん採れる野菜を無駄なくおいしく食べられると親しまれてきました。												
			ごはん					ごはん								
			牛乳		牛乳											
			赤魚の西京焼き	赤魚 みそ						みりん 酒						
15	金	●	すろっぽ	油揚げ		にんじん	いんげんまめ だいこん	さとう		しょうゆ かつおだし	564 29.7	633 33.3	752 39.7			
			僧兵汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ しょうが にんにく	さいとも こんにやく	米油	鶏がらだし かつおだし						
			【旬の献立】	茨城県は、白菜の生産量全国第1位を誇っています。寒さに弱い野菜ですが、霜が降りる季節には、葉の養分が糖化して甘い白菜が収穫できます。												
			ケバブサンド (ピタパン ・ケバブサンドの具)	とり肉		トマト	にんにく キャベツ たまねぎ	ピタパン	米油 マヨネーズ(卵不使用)	オレガノ チリパウダー ケチャップ 塩						
			牛乳		牛乳											
18	月		花野菜のサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー とうもろこし			イタリアンドレッシング ベシャメルソース ポタージュ コンソメ 塩 コショウ	615 24.1	725 26.1	888 33.4			
			白菜のクリーム煮	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい	マカロニ	米油							
			【いばらきを食べようweek】	18～22日は「いばらきをたべようweek」です。茨城県や河内町で採れる食材を積極的に活用した献立になっています。												
			ごはん					ごはん								
			牛乳		牛乳											
19	火		鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	米油	塩こうじ	636 26.0	745 28.5	842 30.7			
			しょうがあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが			かつおだし しょうゆ						
			豆腐のスープ	とうふ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ			かつおだし しょうゆ 酒 塩						
			【オーガニックday】	オーガニックの食材を選ぶことで、今世界中で取り組まれているSDGsに貢献することができます。いつもとの違いを感じてみてください。												
			ごはん					ごはん								
19	火		納豆	納豆						しょうゆ からし	636 26.0	745 28.5	842 30.7			
			牛乳		牛乳											
			メンチカツ	ぶた肉			ごぼう たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	米油	しょうゆ 塩 コショウ						
			なめたけ和え	かつお節	寒天	こまつな	もやし えのきたけ	さとう		しょうゆ						
			いものこ汁	とり肉 みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さいとも		かつおだし						

日	曜	ス プ ー ン	献立名 こんだて めい	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんばく質（g）		
20	水		【全国一斉美味しお給食】	美味しおとは、おいしく減塩することをいいます。今日は、茨城県の給食を提供する学校全てで美味しおメニューが提供されています。						596 23.6	730 28.1	864 32.7	
			ごはん				ごはん						
			牛乳	牛乳									
			ブルーベリー酢豚	ぶた肉		しょうが にんにく れんこん ブルーベリー	でんぶん さつまいも さとう	米油	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ				
			海苔チーズあえ		チーズ のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん	さとう	ごま				しょうゆ 塩 酢 梅酢
野菜の塩こうじスープ	とうふ		にんじん	はくさい しめじ きくらげ ねぎ			鶏がらだし しょうゆ 塩こうじ コンヨー						
21	木	●	【いばらきを食べようweek】	れんこんは「稲敷地域いばらきれんこん銘柄連合会」様より無償で提供していただきました。						618 17.4	735 20.4	842 22.8	
			れんこんカレーライス（ごはん ・れんこんカレー）	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく しょうが れんこん たまねぎ	ごはん					酒 塩 カレールウ コンソメ ウスターソース ケチャップ
			牛乳		牛乳								
			しらすとキャベツの和え物		しらす	こまつな	キャベツ		ごま油				しょうゆ 酢
			焼きいも					さつまいも					
22	金	●	【いばらきを食べようweek】							557 22.8	695 27.9	804 31.4	
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			れんこんシュウマイ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ れんこん しょうが	でんぶん さとう 小麦粉					しょうゆ 塩
			塩ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま油				塩 しょうゆ
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	さとう でんぶん	米油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ						
25	月		ごはん					ごはん			544 23.1	665 27.6	779 31.6
			牛乳		牛乳								
			ほっけフライ	ほっけ				パン粉 小麦粉	米油	塩			
			パックソース							中濃ソース			
			ひじきの炒め煮	とり肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	米油	酒 みりん しょうゆ			
豚汁	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん はくさい ねぎ		米油	酒 かつおだし						
26	火		きつねうどん（うどん ・きつねうどんの汁）	ぶた肉 油揚げ なると		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ	うどん			599 23.3	756 28.7	853 31.3
			牛乳		牛乳					酒 しょうゆ かつおだし 塩			
			とり天	とり肉			しょうが	でんぶん	米油	酒 塩 酢			
			さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも	マヨネーズ（卵不使用）	塩 コショウ			
			ごはん					ごはん					
27	水		牛乳		牛乳						588 24.9	701 28.7	804 31.9
			肉団子	とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう でんぶん		しょうゆ 酢 ケチャップ			
			マーボー春雨	ぶた肉		青ピーマン	たけのこ しょうが にんにく ねぎ	はるさめ さとう	米油	デンメンジャン みりん トウバンジャン しょうゆ			
			豚肉のうま辛スープ	ぶた肉 とうふ			もやし しいたけ たまねぎ ねぎ		ごま油	鶏がらだし コチュジャン 塩			
			ホットドック（コッペパン ・ウィンナー）	ウィンナー				コッペパン					
28	木		牛乳		牛乳			さとう		ケチャップ 中濃ソース	570 22.4	675 26.3	790 30.3
			青のりポテトビーンズ	だいず	青のり			じゃがいも でんぶん	米油	塩			
			コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ とうもろこし			ベシャメルソース ポタージュ 塩 コショウ コンソメ			
			ごはん					ごはん					
29	金		牛乳		牛乳						528 22.2	675 28.0	782 31.6
			ねぎまんじゅう	ぶた肉		にら	ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう 小麦粉 でんぶん	豚脂	塩こうじ 塩 コショウ			
			スタミナ焼肉	ぶた肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	さとう	米油	しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン			
			塩ちゃんこ汁	とり肉 油揚げ		水菜	はくさい ねぎ えのきたけ しょうが			しょうゆ 鶏がらだし 酒 みりん 塩			
			11月の平均栄養摂取量			1～3年			4～6年				
エネルギー（kcal）			571			692			811				
脂質（g）			16.0			20.4			22.9				
食塩相当量（g）			1.74			2.04			2.53				

この言葉知ってますか？

みなさんは「地場産物」や「地産地消」という言葉を知っていますか？

「地場産物」とは…地域でとれた産物のことを言います。

「地産地消」とは…地域生産・地域消費を略した言葉で、「自分たちが住んでいる地域でとれる産物を、その地域で食べましょう」ということです。

例えば、河内町では、『お米』や『れんこん』が有名な産物です。それを河内町に住んでいるみなさんが消費をすることを『地産地消』といいます。

地産地消のいいところ

- ・他の地域や海外から運ぶより、食品が早く食卓に届くので新鮮で、栄養素の減りが少ない。
- ・地域でとれるので、生産者や生産過程が見えるため、安心・安全である。
- ・生産地から消費地までの距離が短いので、燃料がかからず、環境にも優しい。

全校一斉いばらき美味しお給食

美味しおとは「美味しく減塩できている」ことを言います。茨城県民は生活習慣病という病気に罹ってしまう人が、多い傾向にあります。予防の1つに減塩がありますが、茨城県民は全国平均より食塩を多く摂取しています。そこで茨城県では、毎月20日を“いばらき美味しおDay”に決めました。この取り組みは2020年11月20日にスタートしたので、今月の11月20日を“茨城県内全校一斉茨城県美味しお給食”を実施することとなりました。

ヘルシーメニューが掲載されています。

茨城県の食育について／茨城県 (pref.ibaraki.jp)

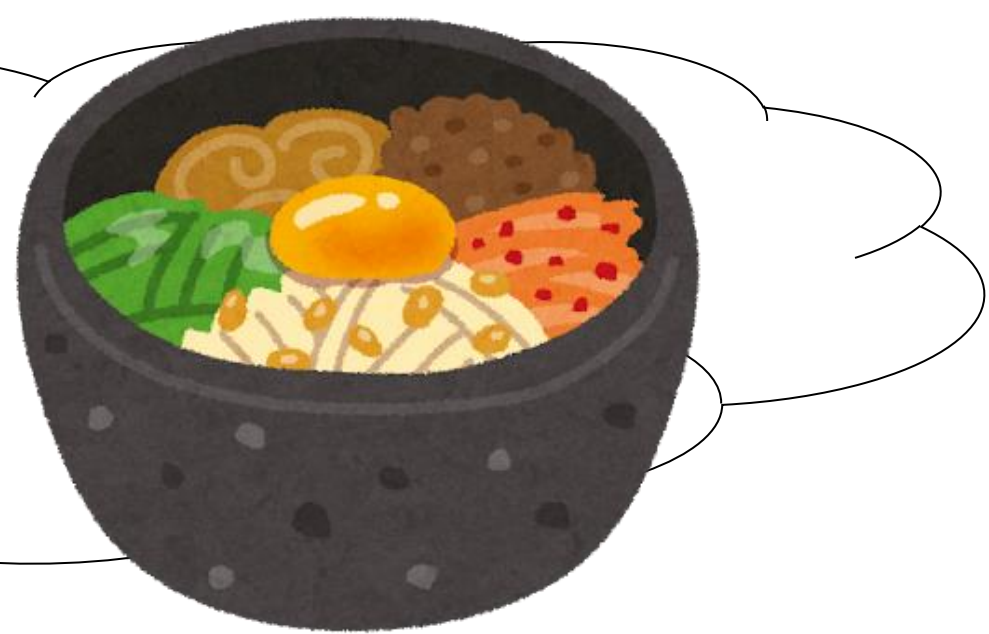


おすすめ
給食レシピ

ビビンバ

A bowl of Bibimbab, a Korean dish consisting of rice, vegetables, meat, and a fried egg, served in a traditional black stone bowl (dolsot).

ビビンバ



【材料4人分】

・豚ひき肉	160g	・しょうゆ	大さじ2杯
・もやし	100g	・料理酒	小さじ1杯
・にんじん	40g	・砂糖	大さじ1杯
・こまつな	80g	・豆板醤	お好みで
・しょうが・にんにく	各5g	・ごま油	大さじ1杯

【作り方】

- ① にんじんは千切り。こまつな2cmカット。しょうが・にんにくは、すりおろしておく。
- ② フライパンに、ごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れ香りを出す。豚ひき肉を炒める。
色が変わったら、にんじんを入れ少し炒める。もやしを入れ軽く炒めたあと、こまつなを入れ火が通るまで炒める。
- ③ 料理酒・砂糖を入れ、少し炒めたあと、しょうゆ・豆板醤を入れ味をからめて完成。

10月提供メニュー「ビビンバ」ですが、野菜が苦手な人も、ごはんと一緒にしっかり食べてくれました。

1日に必要な野菜の量は、生の野菜で350g以上です。だいたい両手を広げた1杯分になります。ぜひご家庭でも作ってみてください。

