

*献立は、都合により変更する場合があります。
 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2023年 11月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量	小学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
1 水	やきそば ぎゅうにゅう しゅうまい ツナマヨサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ロールパン	ぶたにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	やきそばめん パンこ でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ	527 22.6 2.5	640 26.3 3.1	762 31.6 3.7	
2 木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル(ナムルドレッシング) キムチスープ	かにかまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし はくさい たまねぎ はくさいキムチ	こめ はるさめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ナムルドレッシング ごまあぶら	511 19.0 1.7	613 22.0 2.0	783 26.2 2.4	
6 月	しょくパン ぎゅうにゅう ミートボールマトソース さっぱりサラダ(かんきつドレッシング) クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン パンこ さとう	あぶら かんきつドレッシング	465 20.9 2.0	639 26.8 2.7	762 32.5 3.4	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう やさしいため ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング) さつまじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ さつまいも	ごまあぶら たまねぎドレッシング	526 22.6 1.7	641 26.8 2.1	793 31.9 2.4	
8 水	みそラーメンスープ(ちゅうかめん) コーヒーぎゅうにゅう ワインゼリー とりにくのレモンしょうゆやき クルトンサラダ(イタリアンドレッシング)	ぶたにく なると みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ ねぎ キャベツ	ちゅうかめん ゼリー		609 25.1 2.5	704 30.4 3.0	810 37.6 3.5	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか かつおぶし かきたまじる	いわし かつおぶし かつおぶし けいらん ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい もやし たまねぎ	こめ さとう		530 27.5 1.8	646 32.9 2.2	777 36.8 2.4	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグマトソース マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ) キャベツのみそしる	とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	こめ でんぶん さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	586 22.9 1.7	690 25.6 2.0	851 30.2 2.4	
14 火	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごまあえ たまねぎのみそしる	とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	575 23.5 2.0	702 27.9 2.4	865 33.0 2.9	
15 水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう くるくるストロベリー チキンナゲット はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ くるくるストロベリー こむぎこ パンこ	あぶら あぶら イタリアンドレッシング	528 25.2 1.8	632 29.0 2.2	768 35.7 2.7	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ぶたにく とりにく ちゅうかからげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ なら もやし きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ごまあぶら	578 21.3 1.8	688 24.5 2.1	871 29.7 2.6	
17 金	ごはん ジョア オムレツ だいこんサラダ(ごうみしおドレッシング) ハヤシシチュー	けいらん ツナ ぶたにく	ジョア	ごまつな にんじん にんじん	だいこん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごうみしおドレッシング	498 18.4 1.8	605 21.2 2.2	772 25.9 2.7	
「茨城をたべようWeek」 ※予定している稲敷市産・茨城県産の食材(太字)											
20 月	こめパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム とりにくのこうそうパンこやき おかマヨネーズあえ いばらきやさいのコンソメスープ	とりにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん とまと パセリ にんじん にんじん パセリ	ブルーベリー しょうが にんにく あかピーマン はくさい きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめパン さとう みずあめ さとう パンこ	ノンエッグマヨネーズ	523 26.0 1.9	670 32.8 2.5	783 39.4 2.9	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう レンコンとぶたにくのカレーいため ブロッコリーナムル いばらきやさいのとうにゅうみそしる	ぶたにく とりにく とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー にんじん ごまつな	れんこん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ こんじやく	ごま ごまあぶら	519 24.1 2.0	632 28.7 2.4	781 33.9 2.8	
22 水	かくまぶたのにくうどんじる(ソフトめん) ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら からしあえ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい キャベツ もやし	ソフトめん さとう さつまいも てんぷらこ	あぶら	518 24.5 1.9	630 29.6 2.3	793 37.4 2.7	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじきのいりに じゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	こめ さとう しらたき さとう じゃがいも	あぶら	536 24.1 2.0	653 28.8 2.4	818 35.9 2.9	
27 月	まるパン ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ(ソース) ツナサラダ(たまねぎドレッシング) ミネストローネ	ぶたにく とりにく ツナ ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	まるパン パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら たまねぎドレッシング	517 22.2 2.4	669 28.7 3.2	751 31.5 3.5	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーパンこやき れんこんきんぴら ワタンスープ	さば さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ あかピーマン れんこん たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ パンこ しらたき さとう ワタタン	ごま ごまあぶら ごまあぶら	593 21.9 1.9	692 24.3 2.3	859 28.9 2.8	
29 水	ナン ぎゅうにゅう とうふナゲット フルーツあえ あきのみりカレー	とうふ ぎょうにゅう とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ れんこん にんにく しょうが	ナン さとう こむぎこ でんぶん ゼリー さつまいも こむぎこ	あぶら	549 19.0 2.4	651 22.4 2.9	812 27.7 3.8	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら にんじん にんじん	たまねぎ もやし にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし たけのこ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら ちゅうかドレッシング ごまあぶら	500 22.9 1.8	608 27.3 2.2	752 32.2 2.6	

●今月の稲敷市産の食材は、米、ブロッコリー、きゅうり、ほうれん草、マッシュルームを予定しています。



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなっていきます。体調を崩さないよう、健康管理には十分に気をつけましょう。

和食の魅力とは? 「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から、今年で10周年を迎えます。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下記のような4つの特徴があります。給食でも、9日に和食の日献立を提供する予定です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

和食の4つの特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

茨城をたべようWeek 11月20日~24日

自然豊かな茨城県は、一年を通していろいろな旬の食材を味わうことができます。これらの恵まれた地場産物を積極的に食べて、おいしさを伝えようという取り組みが「茨城をたべようDay」(毎月第3日曜日)と「茨城をたべようWeek」(そこから始まる1週間)です。期間中、給食では稲敷市産や茨城県産の食材(献立表太字)がたくさん登場する予定です。自然の恵みに感謝し、よく味わいながらいただきます。

全校一斉いばらき美味しお給食

20日は、「茨城県内全校一斉いばらき美味しお給食」で、おいしく減塩している給食です。茨城県民は、生活習慣病による死亡率が他県よりも高く、その要因の一つである食塩摂取量も多い状況です。そこで県では、日ごろから美味しく減塩に取り組んでもらえるよう、毎月20日を「いばらき美味しおDay」と定め、2020年11月20日からスタートしました。減塩メニューも、工夫次第でおいしく食べることができます。給食では、うま味やコク、酸味などを利用し、減塩を心がけています。