

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品				
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類			
4 (火)	コッペパン(いちごジャム)						パン(いちごジャム)		627 20.3 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートボール(児:2こ、職:3こ)	とり肉			玉ねぎ			トマトケチャップ		
	ポイルやさい			にんじん	キャベツ きゅうり			マヨネーズ風調味料		
5 (水)	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	603 24.2 1.8
	むぎごはん						麦 ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのゆずしょうゆやき	さば						ゆず醤油ソース		
	こまつなどちくわのごまあえ	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし		さとう	ごま	しょうゆ	
6 (木)	とうふとわかめのみそしる	豆ふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			和風だし	642 19.3 2.1	
	ポークハヤシライス(ごはん ポークハヤシ)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく グリンピース		ごはん じゃがいも	油		トマトケチャップ ハヤシルウ スープストック こしょう
	はっこうにゅう		発酵乳							
	オムレツ	鶏卵					さとう			
7 (金)	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レタス				塩ドレッシング	613 26.5 2.9
	ちゃんぽんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉 えび なた		にんじん	白菜 ねぎ しょうが にんにく		中華めん でんぶん	油	豚骨ラーメンスープの素 中華スープの素 しょうゆ 酒 塩	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あげぎょうざ(児:2こ、職:3こ)	とり肉			キャベツ		小麦粉	油		
10 (月)	パンパンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり			油	酢 棒々鶏ソース	653 27.4 2.2
	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのねぎしおこうじやき(2こ)	とり肉			ねぎ			油	塩こうじ こしょう	
11 (火)	ブロッコリーのチーズおかかあえ	チーズ かつお節	塩こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ			ごま油		
	さつまいものみそしる	豆ふ みそ		小松菜 にんじん	大根 しめじ		さつまいも		和風だし	
	しょくパン(りんごジャム)						パン(りんごジャム)			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
12 (水)	カレーコロッケ			にんじん	玉ねぎ		じゃがいも パン粉	油	カレー粉	640 20.7 2.3
	コーンサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				コーンクリームドレッシング	
	ウイナースープ	ウイナー		小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ		マカロニ		コンソメ 塩 こしょう	
	わかめごはん		わかめ				ごはん			
14 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳							638 22.1 2.8
	ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム		さとう	油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢	
	とうにゅうみそしる	生あげ 豆乳 みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しめじ				和風だし	
17 (月)	コッペパン						パン			633 23.3 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	やきそば	ぶた肉 大豆		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ		中華めん	油	焼きそばソース オイスターソース こしょう	
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		じゃがいも	油	塩 こしょう マヨネーズ風調味料	
18 (火)	*ヨーグルト	ヨーグルト								
	ゆうきまいのごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いなだのてりやき	いなだ					さとう		しょうゆ みりん	
19 (水)	ゆうきかぶのあさづけサラダ				大根 かぶ 赤かぶ きゅうり				ゆずドレッシング	
	やさしいっぱいマーボーどうふ	豆ふ ぶた肉 大豆 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 干ししいたけ		さとう でんぶん	油 ごま油	中華スープの素 しょうゆ 酒 豆板醤	
	ゆうきこめこのパン						米粉 パン			
20 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳							647 33.6 2.5
	ローストチキン(2こ)	とり肉					さとう	油	しょうゆ 酒	
	しらすのパスタサラダ	しらす		小松菜 にんじん	キャベツ				塩ドレッシング	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ		じゃがいも さとう	油	トマトケチャップ コンソメ こしょう 一味唐辛子	
20 (木)	ゆうきまいのごはん						ごはん			628 26.3 1.6
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	*なっとう	納豆							たれ からし	
20 (木)	ゆうきこまつなのポンずおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	もやし		さとう	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ	
	すきやき	ぶた肉 豆ふ		にんじん しょうが	白菜 ねぎ しめじ		しらたき さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
	いばらきガパオ(ゆうきまいのごはん ガパオライスのぐ)	ぶた肉 大豆		にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん にんにく		ごはん さとう さつまいも	油	塩 オイスターソース しょうゆ 一味唐辛子	
20 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳							591 22.3 1.9
	カラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	油	塩 酢 こしょう	
20 (木)	はるさめスープ	とり肉		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ		春雨		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	

府中中リクエスト
こんだて









杉並小リクエスト
こんだて




「いしおか有機ウィーク」では、石岡市でつくられた有機農産物を、太文字にしています。

いしおか有機ウィーク



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
21 (金)	きつねうどん (ゆきごめこのソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん さとう		しょうゆ いりこだし 和風だし 酒	615 21.1 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ゆきしラスのサラダ 	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり しラス 			イタリアンドレッシング	
	だいがくいも(2こ)					さつまいも さとう	油	しょうゆ	
25 (火)	バターロール					パン			588 25.4 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	チキンゲット(児:2こ、職:3こ)	とり肉				小麦粉	油		
	チーズサラダ(シーザードレッシング)		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ			(ドレッシング)	
26 (水)	ごはん					ごはん			624 21.3 1.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	なまあげのカレーに	生あげ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース しょうが 干しいたけ	じゃがいも さとう でんぶん		しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし	
	ごまずあえ 	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま	酢 しょうゆ	
27 (木)	むぎごはん					麦 ごはん			621 21.8 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たらのフライ(ソース)	たら				パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
	ごもきんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ	
28 (金)	くらパン					黒糖 パン			613 19.9 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さつまいもシチュー 	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん	玉ねぎ 	さつまいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	
	れんこんサラダ 	まぐろ油づけ		にんじん	れんこん 水菜 とうもろこし		ごま	酢 ごまドレッシング	
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								650	
栄養基準値								26.8	
								2.0未満	

<今月の石岡市の食材>米、豚肉、みそ、かき、キャベツ、ねぎ、きゅうり、小松菜、大根、白菜、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ
<今月の石岡市の有機野菜>米、米粉、にんじん、かぶ、大根、小松菜、しらす、ねぎ、春菊、赤かぶ、白菜 

～ 毎月20日は 減塩の日 「いばらき美味しおDay」 ～

茨城県では、県民の皆様の日頃から減塩に取り組んでもらえるよう、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」としています。学校給食の食塩基準量は一日の1/3の量で、小学3・4年生が2.0g未満、中学生が2.5g未満を目指して献立を考えています。

茨城県内の学校給食では、20日に「全校統一いばらき美味しお給食」を提供します。石岡学校給食センターでは、昨年度のヘルシーメニューコンクールで優秀賞を受賞した献立を参考にした「いばらきガパオ」にしました。茨城県内産の食材をたくさん使い、食塩量を基準値未満にした給食を味わっていただきましょう。

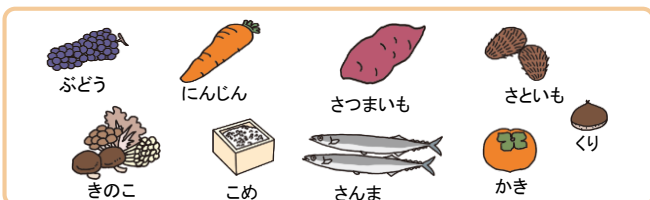
給食センターだより

11月24日は「和食の日」

11月24日は、いいにほんしょくの語呂合わせから、和食の日となっています。和食は、2013年に日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。

和食は、多様で新鮮な旬の食材と、うまみにとんだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成です。

特に秋は「実り」の季節であり、自然の恵みに感謝し、次の年の五穀豊穡を祈る祭りなど全国各地で盛んに行われます。日本の食文化にとって重要な季節である秋の日に、一人ひとりが和食文化の大切さを再認識しましょう。



秋が旬の食材を使って、
和食を楽しみましょう！