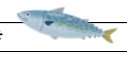




日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			たんぱく質(g)	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		児童	生徒
4 (火)	ごはん					ごはん			604 21.8 2.3	758 26.4 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たらのフライ(ソース)	たら				パン粉 小麦粉	油	(ソース)		
	ちくぜんに	とり肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	干しいたけ 大根 ごぼう	こんにゃく 里いも さとう	油	しょうゆ 和風だし		
5 (水)	キムチのみそしる	とり肉 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ キムチ	パン粉	ごま油	和風だし	613 26.5 2.9	815 34.6 3.8
	ちゃんぽんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉 えび なると		にんじん	白菜 ねぎ しょうが にんにく	中華めん どんぶん	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、生:職:3こ)	とり肉			キャベツ	小麦粉	油			
6 (木)	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		油	酢 棒々鶏ソース	678 18.5 1.9	838 22.0 2.5
	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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		
7 (金)	*プリン	ゼラチン	牛乳			さとう			603 24.2 1.8	758 29.3 2.2
	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		
10 (月)	こまつなとちくわのごまあえ	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	640 20.7 2.3	825 26.2 3.1
	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		
	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							
11 (火)	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	653 27.4 2.2	787 30.8 2.6
	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		
	ごはん					ごはん				
12 (水)	ぎゅうにゅう		牛乳						633 23.3 2.6	837 30.0 3.6
	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		
	ブロccoli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		
14 (金)	コッペパン					パン			638 22.1 2.8	829 28.0 3.7
	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		
	ハンバーグマトソース	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		
17 (月)	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	647 33.6 2.5	778 39.4 3.2
	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		
	ゆうきこめこのパン					米粉 パン				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
18 (火)	ローストチキン(2こ)	とり肉				さとう	油	しょうゆ 酒	656 27.4 1.9	832 33.6 2.4
	しらすの pasta サラダ	しらす		小松菜 にんじん	キャベツ	スパゲッティ		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		
	ゆうきまいのごはん					ごはん				
19 (水)	ぎゅうにゅう		牛乳						615 21.1 2.7	776 26.4 3.5
	いなだのてりやき	いなだ				さとう		しょうゆ みりん		
	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 干しいたけ	さとう どんぶん	油 ごま油	中華スープの素 しょうゆ 酒 豆板醤		
20 (木)	きつねうどん(ゆうきこめこのソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん さとう		しょうゆ しいたけだし 和風だし 酒	591 22.3 1.9	747 27.4 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ゆうきレタスのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり レタス			イタリアンドレッシング		
20 (木)	だいがかいも(2こ)					さつまいも さとう	油	しょうゆ	591 22.3 1.9	747 27.4 2.5
	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 バジル	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
20 (木)	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	591 22.3 1.9	747 27.4 2.5
	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

「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。



日 (曜)	献立名	主な材料						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		調味料他	児童	生徒
		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)	ゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう *なつとう ゆうきこまつなのポンずおかかあえ すきやき		納豆	小松菜 にんじん にんじん しんぎく	もやし	さとう	ごま ごま油	ごはん たれ からし ポン酢 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 和風だし	628 26.3 1.6	776 30.9 2.0
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ ひじきのいりどりに なめこのみそしる		牛乳		キャベツ 玉ねぎ 黄パプリカ なめこ 玉ねぎ	パン粉 油	油	しょうゆ みりん 和風だし 和風だし	633 20.4 2.3	754 23.4 2.7
26 (水)	くろパン ぎゅうにゅう さつまいもシチュー れんこんサラダ		牛乳	にんじん	玉ねぎ	黒糖 パン さつまいも 小麦粉	バター 油 ごま	塩 こしょう スープストック 酢 ごまドレッシング	613 19.9 2.0	830 26.0 2.9
27 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ごもきんぴら とんじる		牛乳		しょうが	さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ しょうゆ 和風だし	647 23.8 2.3	792 27.5 2.7
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのカレーに ごまずあえ かき		牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース しょうが 干しいたけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ごま	しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし 酢 しょうゆ	624 21.3 1.6	783 26.2 2.0
※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、*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。								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5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、フロッキー、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、レタス、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「いばらきガバオ」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。

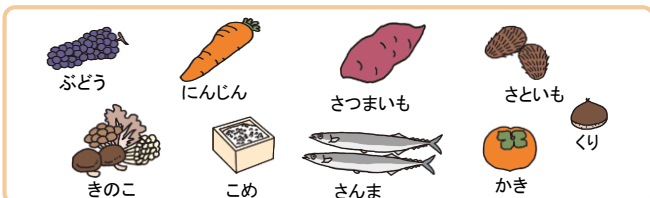
## 給食センターだより

### 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！