



日曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	食パン	いちごジャム			
1	水 食パン (いちごジャム) 牛乳 肉団子 (2) きのこのコンソテー アルファベットスープ	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	緑黄色野菜 たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ 枝豆	その他の野菜・きのこ・果物 たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ 枝豆	パン粉 砂糖 油	パン粉 砂糖 油	トマトケチャップ 塩 しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし 洋風だし しょうゆ 塩 こしょう	748	3.6		
2	木 三色そばろ丼 (ごはん そぼろどんの具) 牛乳 大根と油揚げの味噌汁 みかんゼリー和え	豚肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	グリーンピース にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが 大根 みかん パインアップル	ごはん 砂糖 油	ごはん 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん かつお節 煮干し	832	2.2		
6	月 ★ 読書週間 (10/27 ~ 11/9) 献立 ★ 絵本「ウーとツネとミちゃんど」に登場する「きんぴらごぼう」が出来ます。 五目うどん (ソフトめん 五目うどん汁) 豚肉 油揚げ 牛乳 野菜のかき揚げ きんぴらごぼう 焼きプリンタルト	豚肉 大豆 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ ごぼう	しょうが 白菜 えのきたけ	ソフトめん 小麦粉 ごま油 ごま油 マーガリン	ソフトめん 小麦粉 ごま油 ごま油 マーガリン	酒 みりん しょうゆ かつお節 煮干し しょうゆ 酒 みりん	940	3.3		
7	火 ★ 読書週間 (10/27 ~ 11/9) 献立 ★ 「そしてバトンはわたされた」に登場する「ドライカレー」が出来ます。 ドライカレーライス (ごはん ドライカレー) 牛乳 青のりポテト 花野菜サラダ (和風クレーミーードレッシング) 米パン	豚肉 大豆 まぐろ油漬け	牛乳 青のり	ピーマン にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ カリフラワー とうもろこし	ごはん 油 油 ドレッシング	ごはん 油 油 ドレッシング	トマトケチャップ カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉 塩	934	2.1		
8	水 鶏肉のハーフスパイス焼き コールスローサラダ (コールドレッシング) ポークシチュー	鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	ハシジル にんじん にんじん トマト ほうれん草	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米パン 油 ドレッシング	米パン 油 ドレッシング	塩 塩こしょう デミグラスソース トマトケチャップ 洋風だし 赤ワイン	806	3.7		
9	木 ★ 郷土料理 (山口県) ★ 麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 けんちょう 白菜の味噌汁	さば 味噌 豆腐 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	大根 白菜 えのきたけ たまねぎ	ごはん 2.8	ごはん 2.8	みりん しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し	895	2.8		
10	金 牛乳 メンチカツ黒酢ソース キャロットラペ とうがんのスープ	鶏肉 大豆 まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳	たまねぎ カリフラワー キャベツ とうがん キヤベツ たまねぎ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん 2.1	ごはん 2.1	黒酢 しょうゆ 塩 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	823	2.1		
14	火 ★ 県民の日献立 ★ 11月13日は「茨城県民の日」です。茨城県産のお肉や野菜をたくさん使いました。 ごはん 牛乳 鶏肉のガリハタ炒め 納豆 豚汁	鶏肉 納豆 豚肉 味噌	牛乳	赤ピーマン にんじん	短 とうもろこし たまねぎ にんにく たまねぎ 大根 ごぼう	ごはん 2.7	ごはん 2.7	酒 しょうゆ 塩 みりん 鶏がらだし 納豆のタレ 和風だし	793	2.7		
15	水 ソフトフランスパン (メープルシヤム) 牛乳 えびクリームコロッケ れんこんサラダ(ごまドレッシング) かぶとベーコンのスープ	えび ベーコン	牛乳 牛乳	かぶのほ にんじん かぶが 白菜 とうもろこし	れんこん キヤベツ きゅうり ごぼう かぶが 白菜 とうもろこし	ごはん 3.1	ごはん 3.1	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	790	3.1		
16	木 ごはん 牛乳 いかのチリソース 大根のそぼろ煮 なめこ汁	いか 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	ねぎ にんにく 大根 枝豆 しょうが 白菜 なめこ	ねぎ にんにく 大根 枝豆 しょうが 白菜 なめこ	ごはん 2.9	ごはん 2.9	酒 トマトケチャップ しょうゆ しょうゆ みりん 酒 和風だし かつお節 煮干し	801	2.9		
17	金 ★ 茨城を味わおう! 献立 ★ JA 畜産課より、下妻市産の「ローズポーク」を提供していただきました。 ごはん 牛乳 茨城県産厚焼玉子 もやしのナムル (ナムルドレッシング) ローズポークのすき焼き煮	卵 まぐろ油漬け ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ほうれん草	もやし 小松菜 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 2.0	ごはん 2.0	しょうゆ 酒 みりん かつお節 和風だし	837	2.0		
20	月 ★ 全校一斉いばらき美味しお給食 ★ ~毎月20日は「いばらき美味しお Day」です! 11月20日は、茨城全体で「減塩献立」を実施します。日頃から食塩のとり過ぎに注意しましょう。~ 肉味噌うどん (ソフトめん 肉味噌うどん汁) 牛乳 煮しパン ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え (マヨネーズ)	豚肉 味噌 卵 かつお節	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 ブロッコリー にんじん	もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 2.8	ごはん 2.8	中華だし 鶏がらだし オイスターソース テンメシジャン 酒 しょうゆ	781	2.8		
21	火 ごはん 発酵乳 ヤンニョムチキン チンジャオロース	鶏肉 豚肉 なると 鶏肉	発酵乳	しょうが にんにく にんにく たまねぎ たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ	ごはん 3.2	ごはん 3.2	酒 中華だし 塩 こしょう	817	3.2		
22	水 中華スープ 切れ目入り丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトのチーズ煮 エリンギのコンソメスープ	鶏肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ キヤベツ エリンギ とうもろこし	たまねぎ たまねぎ たまねぎ キヤベツ エリンギ とうもろこし	ごはん 3.2	ごはん 3.2	ソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	754	3.2		

日	曜日	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)
			(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂					
24	金	ごはん 牛乳 さけのみみし焼き チンゲン菜のサラダ (塩ドレッシング) いものこ汁	牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん マヨネーズ ドレッシング 油	酒 塩 しょうゆ かつお節 煮干し トマトケチャップ トマトピューレ トマトソース 洋風だし 塩 しょうゆ	789	2.4				
27	月	鶏肉 豚肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん ブロッコリー にんじん とうがらし	とうもろこし キャベツ カリフラワー にんにく	油 油 油 油	洋風だし 塩 しょうゆ	806	2.7				
28	火	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ 水菜と大根のサラダ(野菜ドレッシング) 八宝菜	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲン菜 にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ 大根 キャベツ たまねぎ 白菜 たけのこ しょうが	豚脂 ドレッシング 油 ごま油	酒 塩 こしょう 中華だし しょうゆ オイスターソース	764	2.2				
29	水	コッパパン 発酵乳 ほうれん草オムレツ(ケチャップ) マカロニサラダ (ソイドレッシング) 秋のシチュー	卵 まぐろ油漬け 鶏肉 卵	ほうれん草 にんじん チンゲン菜 にんじん にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ たまねぎ しめじ エリンギ 枝豆	油 油 油 油 油 油	トマトケチャップ 塩 シチューワ 酒 みりん 和風だし	796	3.3				
30	木	親子丼(ごはん 親子丼の具) 牛乳 大学芋 しらたきとヤーコンのつるつる炒め	牛乳 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん 枝豆	さつまいも ごぼう たまねぎ 枝豆	油 油 油 油	しょうゆ みりん 和風だし 今月のたんぱく質平均 脂質平均	973	2.3				

今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、冬瓜、きゅうり、みずな、大根、チンゲン菜、にんじん、味噌、とうがらし、白菜、小松菜、ピーマン(太字で表記しています)

茨城県産食材：鶏肉、豚肉、さつまいも、さといも、ごぼう、にら、ねぎ、もやし、牛乳、れんこん、ヤーコン、卵、きくらげ、ほうれん草

◎この献立表により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしてください。微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



毎月19日は食育の日です

# 11月給食だより

## みんなで取り組みたい「減塩」

健康に影響を与える「血圧」ですが、血圧は大人になってから高くなるものではありません。研究などにより、長い間に食べた食塩の総量が、血圧の上昇に大きく影響することがわかっています。現在、国をあげて「食塩のとりにぎを防ごう!」と呼びかけています。茨城県では健康長寿日本一を目指すため、県民の食塩摂取量を減らす取組の一環として、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定し、県民の減塩の取組を推進しています。11月20日は、茨城県内のすべての学校給食で、一斉にこの取り組みを実施します。

減塩の取組には、①食事で使う食塩を減らす、②食塩を体の外に出す働きがある野菜をしっかりと食べる、③うまみを利用する、の3つが効果的です。学校給食では、かつおの厚削りだしをとるなどしてうまみを利用する、具沢山の汁ものにする、レモンなどの酸味を利用するなど、薄味でもおいしく食べられる工夫をしています。この機会にご家庭でも、子供たちの将来の健康のため、みんなが減塩に取り組みしてみましよう。



うす味でもいろんな工夫をしているのね。

### 「食育ピクトグラム」を知っていますか?

- 9 産地を応援しよう**  
茨城県では、毎月第3日曜日(白から始まる)1週間を「茨城をたべようWeek」として、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。給食では、市内産の食材を使用するときは「茨城産」マークで表記したり、地域の生産者と毎月、会議を行ったりすることで、産地産を推進しています。
- 10 食・農の体験しよう**  
子供たちから「食の自己管理能力」を育てることは、とても大切なことです。地域の農業体験に参加したり、家で食事の用意を手伝ったりと、積極的に体験をしてみましよう。
- 11 和食文化を伝えよう**  
11月24日は「和食の日」です。「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(2023年)で10周年を迎えます。和食は、「主食・主菜・副菜・汁物」が基本ですが、このような食事は自然と栄養バランスが整いやすくなります。

### にほんかくち 日本各地の郷土料理

#### けんちょう

山口県

山口県は本州の西の端にあり、日本海や瀬戸内海に面しています。日本海側は冬に晴れの日が続きます。大きな漁港が多く、下関港はふぐの水あげで有名です。工業では、セメント工業がさかんです。

郷土料理として県内各地で食べられている「けんちょう」は、豆腐とだいこん、にんじんを煮たシンプルな料理です。里芋や油揚げ、こんにやく、鶏肉、しいたけなどのさまざまな具材を入れることもありです。甘辛い少し濃いめの味付けで、ご飯によく合います。家庭で簡単に作ることもできるので、これからおいしい季節を迎える大根をたっぷり使い、大鍋でたくさん作るのもおすすめです。また、汁気の多いまま仕上げ、「けんちょう汁」として楽しむこともできます。