

# 小学校11月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和4年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか  
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

|       | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  |  |
|-------|--|--|---|---|--|--|
| こんだて名 | こんげつのめあて<br>感謝して食べよう   | 1日 656Kcal<br>ごはん いわしのうめにもやしのごますあえ<br>ぶたじる               | 2日 618Kcal<br>セルフドック<br>せわりコッパン<br>ウイナー<br>キャロットサラダ<br>コンソメスープ      | 3日 ぶんかの日  | 4日 624Kcal<br>わかめごはん<br>あつやきたまご<br>ふきとこうやどうふのにも<br>だいこんのみそしる |  |
|       |  | きいろ  | ごはん ごま こんにやく じゃがいも  | コッパン エッグケア さとう  | ごはん じゃがいも こんにやく こめあぶらさとう                                     |  |
|       |  | あか   | いわし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ牛乳   | あらびきウイナー ツナ ベーコン 牛乳   | わかめ たまご こうやどうふ あぶらあげ みそ 牛乳                                   |  |
|       |  | みどり  | うめぼし もやし にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ  | にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ  | ふき にんじん だいこん ながねぎ  |  |
| こんだて名 | 7日 630Kcal<br>ごはん マーボー豆腐 プロッコリーサラダ<br>トックスープ                     | 8日 637Kcal<br>ごはん しろみさかなフライ うのはないため<br>かきたまじる            | 9日 610Kcal<br>うまからうどん<br>こまつなともやしのサラダ<br>さつまいものしおカラメル               | 10日 697Kcal<br>ごはん ポークチャップ豆腐いため<br>ツナときりほしだいこんのマヨサラダ<br>オニオンスープ | 11日 606Kcal<br>ぶたカレーそぼろどん<br>そくせきづけ<br>なめこのみそしる              |  |
|       | きいろ  | ごはん さとう かたくりこ トック ごま                                     | うどん さとう ごま さつまいも バター オリゴとう こめあぶら                                    | ごはん こめあぶら エッグケア バター   | ごはん こめあぶら さとう  |  |
|       | あか   | ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ 牛乳                                   | ホキ おから ぶたにく ひじき とうふ たまご 牛乳  | ぶたにく あぶらあげ テンメンジャン 牛乳   | ぶたにく だいず こうやどうふ あぶらあげ みそ 牛乳                                  |  |
|       | みどり  | ながねぎ にんにく ほししいたけ プロッコリー キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ         | にんじん こまつな   | にんじん たまねぎ もやし いら ぶなしめじ こまつな もやし                                 | ほししいたけ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しょうが ながねぎ なめこ                     |  |
| こんだて名 | 14日 611Kcal<br>ごはん にくじゃが<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>いしかりじる               | 15日 645Kcal<br>ごはん とりにくのてりやき<br>ひじきのピリッとサラダ<br>あつあげのみそしる | 16日 527Kcal<br>ライむぎしょくパン<br>コールスローサラダ<br>とりにくのトマトにシチュー<br>ブルーベリーゼリー | 17日 657Kcal<br>ごはん どさんこさばのみそに<br>きりほしだいこんのごまあえ<br>とりにくとごぼうのスープ  | 18日 681Kcal<br>ハヤシライス<br>サラダ<br>ミニオレンジゼリー                    |  |
|       | きいろ  | ごはん じゃがいも さとう こんにやく                                      | ごはん さとう こめあぶら ラーゆ こんにやく じゃがいも                                       | ライむぎパン こめあぶら バター ブルーベリーゼリー                                      | ごはん じゃがいも バター こめあぶら オレンジゼリー                                  |  |
|       | あか   | ぶたにく かつおぶし さけ とうふ みそ 牛乳                                  | とりにく ひじき ツナ なまあげ みそ 牛乳  | とりにく なまクリーム 牛乳  | さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳                                      | ぶたにく だっしふんにゆう チーズ 牛乳                     |
|       | みどり  | にんじん ほうれんそう もやし だいこん ながねぎ ごぼう                            | きゅうり にんじん キャベツ ながねぎ   | キャベツ にんじん コーン たまねぎ ピーマン トマト                                     | ほうれんそう きりほしだいこん にんじん ごぼう                                     | にんじん たまねぎ にんにく りんご レタス あまなつみかん ミントマト パセリ |
| こんだて名 | 21日 641Kcal<br>ごはん にく豆腐<br>グリーンサラダ<br>じゃがいものみそしる                 | 22日 617Kcal<br>ごはん くしろさんたらフライ<br>ごもくきんぴら<br>たもぎたけのみそしる   | 23日 きんろうかんしゃの日  | 24日 597Kcal<br>ピピンバどん<br>キャベツのごまこんぶ<br>わかめスープ                   | 25日 653Kcal<br>きのこいりチキンカレー<br>ふくしんづけ<br>みかん                  |  |
|       | きいろ  | ごはん しらたき さとう じゃがいも                                       | ごはん こめあぶら こんにやく さとう   | ごはん ごま さとう はるさめ   | ごはん バター さとう  |  |
|       | あか   | とうふ ぶたにく ひじき ツナ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳                          | ぶたにく さつまあげ とうふ みそ 牛乳  | ぶたにく しおこんぶ とうふ わかめ 牛乳   | とりにく 牛乳  |  |
|       | みどり  | たまねぎ いんげん ほうれんそう ながねぎ                                    | ごぼう にんじん ながねぎ たもぎたけ   | にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ もやし きくらげ キャベツ                             | たまねぎ にんじん ぶなしめじ たもぎたけ にんにく エリンギ ふくしんづけ みかん                   |  |
| こんだて名 | 28日 633Kcal<br>さつまいもごはん<br>だいこんのそぼろに<br>はくさいのしおこんぶあえ<br>とうふのみそしる | 29日 646Kcal<br>ごはん さばのみりんやき<br>にんじんしりしり<br>もずくのみそしる      | 30日 647Kcal<br>みそラーメン<br>かぼちゃとさつまいものコロケ<br>わかめとツナのサラダ               | 感謝して食べよう  |  |  |
|       | きいろ  | ごはん さつまいも こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら                          | ごはん ごま じゃがいも  | ラーメン こめあぶら ごま じゃがいも さつまいも さとうパンこ だいずあぶら エッグケア                   | むし菌や歯周病菌など、口の中に病気になる   |  |
|       | あか   | ぶたにく なまあげ しおこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳                      | さば ツナ もずく みそ 牛乳   | ぶたにく わかめ ツナ 牛乳  | と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。                      |  |
|       | みどり  | だいこん にんじん えだまめ はくさい ながねぎ                                 | にんじん だいこん ながねぎ  | もやし にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ にんにく かぼちゃ ほうれんそう キャベツ                   | 11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。  |  |

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です



和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。





|           |                  |                   |                   |             |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------|-------------|
| よくかんで食べよう | おやつは時間や量を決めて食べよう | 甘いものはとり過ぎないようにしよう | カルシウムを多く含む食べ物をとろう | 食べた後は歯をみがこう |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------|-------------|

# 中学校11月献立表

新條津村学校給食センター  
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和4年度

◎赤字の食材は新條津産です。

| 月   |   | 火   |  | 水   |                                     | 木   |   | 金  |         |         |
|-----|---|---|--|---|-------------------------------------|---|---|--|---------|---------|
| 献立名 |  | 1日  | 810Kcal  | 2日  | 750Kcal                             | 3日  | 文化の日  | 4日   | 774Kcal |         |
|     |   | ご飯<br>いわしの梅煮<br>もやしのごま酢和え<br><br>豚汁         |  | セルフドック<br>背割りコッペパン<br>ウイナー<br>キャロットサラダ<br><br>コンソメスープ |                                     | 文化の日<br> |   | わかめご飯<br>厚焼き玉子<br>ふきと高野豆腐の煮物<br><br>大根のみそ汁 |         |         |
|     |   | 黄   | ご飯 ごま こんにやく じゃがいも  | コッペパン エッグケア 砂糖  |                                     | ご飯 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖   |   |  |         |         |
|     |   | 赤   | いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳  | あらびきウイナー ツナ ベーコン 牛乳                                   |                                     | わかめ 卵 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳  |   |  |         |         |
| 緑   | 梅干し もやし 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ  | 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ                         |  | ふき 人参 大根 長ねぎ  |                                     |   |   |  |         |         |
| 献立名 | 7日  | 798Kcal                                     | 8日   | 823Kcal   | 9日                                  | 750Kcal   | 10日   | 887Kcal                                    | 11日     | 769Kcal |
|     | ご飯<br>マーボー豆腐<br>ブロッコリーサラダ<br><br>トックスープ   | ご飯<br>白身魚フライ<br>うの花炒め<br><br>かき玉汁           | うま辛うどん<br>小松菜ともやしのサラダ<br><br>さつまいもの塩カラメル   | ご飯<br>ポークチャップ風炒め<br>ツナと切干大根のマヨサラダ<br><br>オニオンスープ      | 豚カレーそばろ丼<br>即席漬<br>なめこのみそ汁          |   |   |  |         |         |
|     | 黄   | ご飯 砂糖 片栗粉 トック ごま                            | ご飯 こめ油 しらたき 砂糖 片栗粉   | うどん 砂糖 ごま さつまいも バター オリゴ糖 こめ油                          | ご飯 こめ油 エッグケア バター                    | ご飯 こめ油 砂糖   |   |  |         |         |
|     | 赤   | 豚肉 豆腐 テンメンジャン みそ 牛乳                         | ホキ おから 豚肉 ひじき 豆腐 卵 牛乳  | 豚肉 油揚げ テンメンジャン 牛乳                                     | 豚肉 枝豆 ツナ 牛乳                         | 豚肉 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳  |   |  |         |         |
| 緑   | 長ねぎ にんにく 干椎茸 ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 椎茸  | 人参 小松菜                                      | 人参 玉ねぎ もやし いら ぶなしめじ 小松菜 もやし  | 玉ねぎ にんにく 切干大根 きゅうり 人参 パセリ ぶなしめじ                       | 干椎茸 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 生姜 長ねぎ なめこ     |   |   |  |         |         |
| 献立名 | 14日   | 777Kcal                                     | 15日  | 814Kcal   | 16日                                 | 642Kcal   | 17日   | 798Kcal                                    | 18日     | 858Kcal |
|     | ご飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草のおかか和え<br><br>石狩汁  | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきのピリッとサラダ<br><br>厚揚げのみそ汁 | ライ麦食パン<br>コールスローサラダ<br>鶏肉のトマト煮シチュー<br>ブルーベリーゼリー  | ご飯<br>道産子さばのみそ煮<br>切干大根のごま和え<br><br>鶏肉とごぼうのスープ        | ハヤシライス<br>サラダ<br>ミニオレンジゼリー          |   |   |  |         |         |
|     | 黄   | ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにやく                           | ご飯 砂糖 こめ油 ラー油 こんにやく じゃがいも  | ライ麦パン こめ油 バター ブルーベリーゼリー                               | ご飯 ごま 砂糖                            | ご飯 じゃがいも バター こめ油 オレンジゼリー  |   |  |         |         |
|     | 赤   | 豚肉 かつお節 鮭 豆腐 みそ 牛乳                          | 鶏肉 ひじき ツナ 生揚げ みそ 牛乳  | 鶏肉 生クリーム 牛乳   | さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳                  | 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳  |   |  |         |         |
| 緑   | 人参 ほうれん草 もやし 大根 長ねぎ ごぼう   | きゅうり 人参 キャベツ 長ねぎ                            | キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン トマト   | ほうれん草 切干大根 人参 ごぼう                                     | 人参 玉ねぎ にんにく りんご レタス 甘夏 みかん ミトマト パセリ |   |   |  |         |         |
| 献立名 | 21日   | 814Kcal                                     | 22日  | 755Kcal   | 23日                                 | 勤労感謝の日  | 24日   | 756Kcal                                    | 25日     | 817Kcal |
|     | ご飯<br>肉豆腐<br>グリーンサラダ<br><br>じゃがいものみそ汁   | ご飯<br>釧路産たらフライ<br>五目きんぴら<br><br>たもぎ草のみそ汁    | <br>勤労感謝の日 | ビビンバ丼<br>キャベツのごま昆布<br>わかめスープ                          | きのこ入りチキンカレー<br>福神漬<br>みかん           |   |   |  |         |         |
|     | 黄   | ご飯 白滝 砂糖 じゃがいも                              | ご飯 こめ油 こんにやく 砂糖  |   | ご飯 ごま 砂糖 春雨                         | ご飯 バター 砂糖   |   |  |         |         |
|     | 赤   | 豆腐 豚肉 ひじき ツナ 油揚げ わかめ みそ 牛乳                  | 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳  |   | 豚肉 塩昆布 豆腐 わかめ 牛乳                    | 鶏肉 牛乳   |   |  |         |         |
| 緑   | 玉ねぎ いんげん ほうれん草 長ねぎ  | ごぼう 人参 長ねぎ たもぎ草                             |  | 人参 ほうれん草 にんにく たけのこ もやし きくらげ キャベツ                      | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ たもぎ草 にんにく エリンギ 福神漬 みかん |   |   |  |         |         |
| 献立名 | 28日   | 784Kcal                                     | 29日  | 815Kcal   | 30日                                 | 808Kcal   |  |  |         |         |
|     | さつまいもご飯<br>大根のそぼろ煮<br>白菜の塩昆布和え<br><br>豆腐のみそ汁                                      | ご飯<br>さばのみりん焼き<br>人参しりしり<br><br>もずくのみそ汁     | みそラーメン<br>かぼちゃとさつまいものコロッケ<br>わかめとツナのサラダ  |   |                                     |   |   |  |         |         |
|     | 黄   | ご飯 さつまいも こんにやく 砂糖 片栗粉 ごま油                   | ご飯 ごま じゃがいも  | ラーメン こめ油 ごま じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 大豆油 エッグケア              |                                     |   |   |  |         |         |
|     | 赤   | 豚肉 生揚げ 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳                 | さば ツナ もずく みそ 牛乳  | 豚肉 わかめ みそ ツナ 牛乳                                       |                                     |   |   |  |         |         |
| 緑   | 大根 人参 枝豆 白菜 長ねぎ   | 人参 大根 長ねぎ                                   | もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ   |   |                                     |   |   |  |         |         |

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

## 和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「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ています。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」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てみませんか？

### 和食の4つの特徴

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

## 11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

