

11月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	こんだて 献立名 <small>※〇印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)	
		おもにからだをつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	ミネラル	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。カリフラワーや菜の花、みょうがも花を食べる野菜です。ブロッコリーに含まれている、βカロテンとビタミンCは野菜の中でも、とても多く含まれています。	688 kcal	891 kcal
	チキンナゲット	鶏肉			にんにく	パン粉 片栗粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩		24.2 g	30.6 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		21.5 g	27.5 g
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく エリンギ グリンピース	じゃが芋	油	ハヤシルー トマトソース		2.0 g	3.0 g
20 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			11月23日は、勤労感謝の日です。給食が届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。食べ物育てる生産者、物資を運ぶ運搬業者の方、そして調理員等が力を合わせて給食が出来ます。	612 kcal	794 kcal
	ホッケのピリッと焼き	ホッケ			しょうが にんにく		ごま 油	しょうゆ 酒 豆板醤		27.8 g	36.2 g
	豚肉のキムチ炒め	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ 白菜 もやし 大根	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩		17.7 g	21.2 g
	豆乳春雨スープ	豚肉 豆乳		チンゲン菜 にんじん	白菜 ねぎ	春雨	ごま油 ラー油	めんつゆ 酒 塩 しょうゆ スーフストック		2.1 g	3.1 g
りんご (一関小のみ)				りんご							
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日は、和食の日です。11月24日を「11 (いい) 24 (にほんしょく)」とかけて制定されました。今日の給食は、食材や、だしのうま味を生かした献立です。おいしく食べて、和食を次の世代へ伝えてほしいという願いが込められています。	595 kcal	761 kcal
	鮭の南蛮揚げ	鮭		パプリカ	ねぎ	こめこ 片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん 柚子果汁 唐辛子		23.4 g	29.3 g
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきだけ	砂糖	ごま	しょうゆ 塩 めんつゆ		18.8 g	22.3 g
鶏と野菜のぼかぼか汁	鶏肉		にんじん	人参 こんにゃく しょうが 手し椎茸		片栗粉	しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	1.6 g	2.1 g		
25 火	結びパン 牛乳		牛乳			パン			「いただきます」の前のあいさつは、「いただきます」です。いただきますには、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。たくさんの食べ物や食事にかかわる人たちに、ありがとうございますの気持ちを込めて、挨拶ができるといいですね。	672 kcal	kcal
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	塩		26.4 g	28.3 g
	大根とツナのサラダ	まぐろフレーク	わかめ	にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		2.8 g	
キャベツのクリームスープ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ			油	シチューの素 塩 しょうゆ			
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			ほうれん草の甘みが増して一段とおいしくなるのが、これからの季節です。冬になると、ほうれん草の色は濃くなり、栄養が夏の3倍にまで増えるそうです。ほうれん草には、特にビタミンAが多く含まれていて、病気を予防してくれる働きがあります。	606 kcal	770 kcal
	セルフひじきご飯の具	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆		油	しょうゆ 酒 みりん		26.1 g	32.2 g
	なめ草和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきだけ	砂糖		しょうゆ めんつゆ		19.0 g	22.5 g
豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ		じゃが芋 つきこんにゃく	油	しょうゆ 塩 かつおだし 無干しだし	1.9 g	2.5 g	
27 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			みかんは、今から400年ほど前の江戸時代の頃に伝えられたといわれています。みかんには、ビタミン類が多く含まれています。みかんの果肉が入っている袋や周りの白い筋には、おなかの調子を整える食物せんいや、ペクチン、血管を丈夫にするビタミンPなども含まれています。	615 kcal	807 kcal
	バーベキューチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが 生薬 りんご	砂糖		しょうゆ 酒 塩 しょうゆ		25.4 g	33.1 g
	春雨の甘辛炒め	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春雨 砂糖		しょうゆ 酒 唐辛子		19.4 g	24.1 g
	卵となめこのスープ	鶏 ベーコン 豆腐		小松菜 にんじん	なめこ えのきだけ ねぎ			ごま油 しょうゆ 塩 かつおだし スーフストック		1.9 g	2.3 g
みかん (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				みかん							
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			今日のみそ汁には、ほくほくの甘いさつま芋が入っています。さつま芋には、エネルギーとなる糖分のほかに、かせ予防に大切なビタミンCやビタミンEが含まれています。特にビタミンCは、みかんに匹敵するほど、豊富に含まれています。	648 kcal	793 kcal
	シシャモフライ	シシャモ 大豆粉				パン粉 小麦粉	油	塩		23.8 g	27.3 g
	切干大根とすき昆布の炒め煮	油揚げ	昆布	にんじん	切り干し大根 枝豆 手し椎茸	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		17.4 g	19.8 g
	さつま芋のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ	さつま芋		煮干しだし		1.9 g	2.2 g
みかん (一関小のみ)				みかん							

※献立は都合により変更する場合があります。