



11月 こんだてひょう



今月の目標
★食べ物を大切に感謝して食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・長ねぎ・りんご・はくさい
大根・小松菜・じゃがいも・たまねぎ などです

昭和村学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい 主食(ごはん、パン、めん類などの主にエネルギーになる食品)のみのもの 主菜(魚、肉、たまごなどの主に体をつくる食品) 副菜・汁物(野菜や海苔などの主に体の調子を整える食品)	主に体の組織をつくる		主に体調を整える		主にエネルギーとなる		こんだてのねらい&一口メモ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	★家庭で食べてほしい食品 ★給食のない学校・学年
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
			魚・肉・卵・豆 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン 米・パン いも・砂糖	油脂			
1	金	《季節の食事》文化の日 まいたけごはん・牛乳・赤魚のみそかす 焼き・菊花あえ・じゃがいものみそ汁・りんご	油揚げ 赤魚 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん しんぎく 小松菜 水菜	ごぼう、まいたけ、 こんにゃく、しめじ、大 根、菊、たまねぎ、え のき、りんご	米 発芽玄米 さとう じゃがいも 板麩	米油 ごま	《文化の日》11月3日は「文化の日」です。昭和23年に平和と自由を 愛し、文化をすすめる日として国民の祝日に定められました。菊の花 は晩秋を代表する気品のある花です。昔の人は菊の花を料理にも使 い、お祝いの食卓を飾ってきました。今日は少し早いですが文化の日 のお祝いをしたいと思い、菊を使った「菊花あえ」を添えました。	726 30.1	野菜類
5	火	うどん・牛乳 がんもの煮つけ うどん汁・ごまみそあえ・みたらしだんご③	がんも ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ、干しいた け、長ねぎ、キャベ ツ、しらたき	うどん さとう だんご 片栗粉	地域の たべもの ごま	《うどん》群馬県は、気候が小麦を作るのに適しているため小麦の生 産がさかんで、生産量は全国第4位です。そのため、うどんや味噌ま んじゅう、すいとんなどの小麦粉を使った料理がよく食べられていま す。今日のうどんは、沼田の開成さんのうどんです。味わってください。	755 31.0	昭和2年 給食なし
6	水	黒パン・ぬるチーズ・牛乳 チキン南蛮 アーモンドサラダ・発芽玄米入りスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ あさり	小松菜 にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ、カリフラ ワー、レタス、たまね ぎ、セロリ、にんにく、 はくさい、マッシュルー ム	黒パン さとう 発芽玄米 じゃがいも	アーモンド ドレッシング	《食事のあいさつ》給食が終わると、「ごちそうさま」という元気な声か 聞こえてきます。『ごちそう』という言葉には、「かけまわる」とか「あれ これ走り回ってせわをする」という意味があります。ですが、あれこれ 走り回って食事を作ってくれたことに対する感謝の言葉になります。 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしっかりしましょう。	921 35.0	昭和2年 給食なし
7	木	《行事食》とうかんや 吹き寄せごはん・牛乳・秋野菜の玉子焼 き・いそあえ・大根のみそ汁・味付小魚	とり肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 のり 小魚	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	ごぼう、しめじ、枝豆、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、大根、長ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	米油	《とうかんや》とうかんやは、『大根の年取り』とも言い、この日まで 大根が育つと言われていました。この日は新米でもちつき収穫した 野菜といっしょに月にそなえました。この晩子どもたちは、『ワラでぽ う』を手に、まじない歌を歌いながら近所の家々の地面をたたきなが らまわりました。	724 30.4	昭和2年 給食なし
8	金	ごはん・牛乳 ハタハタのから揚げ・豆腐ナゲット② 切り干し大根煮物・青菜のみそ汁	ハタハタ 豆腐ナゲット 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん いんげん	切り干し大根、干しい たけ、しらたき、たま ねぎ	米 さとう じゃがいも 板麩	季節の たべもの 米油	《ハタハタ》ハタハタは白身の魚です。秋田県の郷土料理としてな べに入れたり、焼き物にしたり、よく食べられています。 給食では、ハタハタの頭をとり、食べやすくから揚げにしています。 カルシウムたっぷりなので、良くかんで食べてください。	805 28.9	昭和2年 給食なし
11	月	きのこぶた丼(麦ごはん)・牛乳 (きのこぶた丼の具) おひたし・大学芋③	ぶた肉 かつお節	牛乳	パプリカ 小松菜 にんじん	にんにく、こんにゃく、 たまねぎ、まいたけ、 しめじ、長ねぎ、キャ ベツ、もやし	米 麦 さとう さつまいも	米油 ごま	《ぶた肉》今日は、群馬県産のぶた肉を昭和村産のこんにゃくといっ しょに甘じょっぱく味付けしたぶた丼です。ぶた肉には、体をつくる材 料になるたんぱく質や、食べ物がエネルギーにかわるのを助けてく れるビタミンB1が多くふくまれています。よくかんで食べましょう。	771 32.1	たまご
12	火	ロールパン・牛乳 さつまいもとほうれん草の豆乳キッシュ キャベツとブロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮・のり塩ポテト	たまご 豆乳 おから ウインナー	牛乳 チーズ あさり 青のり	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ にんじん 小松菜	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんにく、 しょうが、はくさい、 コーン	ロールパン さつまいも さとう じゃがいも	ドレッシング 米油 シチュールウ	《豆乳キッシュ》キッシュは、たまごと生クリームで作るフランスの郷 土料理です。今日は群馬県産のたまごや豆乳、おからを使ったきじに ミート工房のウインナーと季節の野菜を入れて焼き上げました。秋の 味覚を味わってください。	880 33.2	しゅじつ類
13	水	ごはん・牛乳 鮭の西京焼き 浅漬け・山芋のみそ汁・りんご	鮭 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	水菜 野沢菜 小松菜 にんじん	キャベツ、たまねぎ、 長ねぎ、りんご	米 ながいも	ごま	《魚を食べよう》みなさんは、魚が好きですか？魚には、体をつくる材 料になるたんぱく質がたくさんふくまれています。そのほかに、脳の働 きをよくするはたらきもあるので、魚を食べると頭がよくはたらくとい われています。今日は、骨付きの鮭が給食に出ています。骨をとって いただきます。	759 30.9	きのこ
14	木	《東小リクエスト》歯と口の健康 発芽玄米ごはん・ジョア・青椒肉絲 ・中華サラダ・玉子スープ・甘辛ごぼう	たまご ぶた肉	ジョア あさり	にんじん ピーマン ほうれん草 パプリカ ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが、にんにく、も やし、たけのこ、エリン ギ、キャベツ、大根、 きくらげ、長ねぎ、ご ぼう	米 発芽玄米 片栗粉 さとう じゃがいも	米油 ごま油 ドレッシング ごま	《リクエストメニュー》今日は、東小の東小のメニューです。 テーマは『歯と口の健康』で、かみ応えのある食材や歯に良い栄養の 食材を組み合わせ考えてくれました。ごはんは発芽玄米を加えたり、 青椒肉絲やサラダにたっぷりの野菜を入れました。好きなも のだけでなく苦手なものも良くかんでしっかりと食べましょう。	746 28.7	豆類
15	金	わかめごはん・牛乳 とりの照り焼き 小松菜のごまあえ・かぶのみそ汁 杏仁豆腐	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん かぶの葉 水菜	キャベツ、もやし、はく さい、かぶ	米 麦 さとう 杏仁豆腐	オリーブ油 ごま	《野菜を食べよう》今日は、ごまあえやみそ汁にたっぷりの野菜が 入っています。そのほかとんが昭和村でとれた野菜です。野菜には体 の調子をよくするビタミンや食物せんがいがいっぱいあります。昭和村の野 菜を残さず食べましょう。	724 32.0	いも類
18	月	ごはん・牛乳 レバーの干辛煮② 小松菜の煮びたし・のっぺい汁・花切みか ん	ぶたレバー 油揚げ 鮭	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ、干しいた け、ごぼう、こんにゃ く、大根、長ねぎ、み かん	米 さとう じゃがいも 片栗粉	米油 ごま	《感謝して食べよう》わたしたちはふだん何気なく食事をしてい ますが、それまでには、食べものを育てて人やそれを運ぶ人、食事を 作る人などたくさんの方が関わっています。あらためて毎日食べる ことができることに感謝しましょう。	805 35.2	海苔類
19	火	《行事食》えびす講 しょうゆごはん・牛乳・ししゃも カリカリフライ・けんちん汁・みそチ ーズあえ・焼きかぼちゃ	とうふ みそ	牛乳 ししゃも こんぶ チーズ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	ごぼう、こんにゃく、大 根、しめじ、長ねぎ、 キャベツ、もやし	米 じゃがいも さとう	米油 マーガリン	《えびす講》春えびすは、朝送り出してやり、秋えびすは『夕えび す』と言ひ、夜に祝事をしました。机の上にえびす・だいごをならべ、 ごはん・けんちん汁・おかしに付きの魚を盛ってえびすぜんを作り、家 の中のお金を一升まで入れ入れてそなえました。秋は一生懸命はたら いてもらったおれいとしてごちそうをしました。	853 28.3	さかな
20	水	大根カレー(麦ごはん)・牛乳 (大根カレー) 野菜のマリネ・桃のヨーグルトかけ	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん、ト マト、パプリカ、い んげん、ブロッ コリー、小松菜、 水菜、ハセ	たまねぎ、にんにく、 大根、キャベツ、カリ フラワー、レモン汁、桃	米 麦 じゃがいも さとう	カルー ドレッシング 生クリーム	《大根》大きな根って書いて『大根』です。漬け物にしたり、煮物にし たりといろいろな料理のしかたがあるので、大根は日本で一番たく さん作られている野菜です。大根には殺菌効果と言って、バイキン をやっつけるはたらきもあります。今日は大根カレーを作ってみました。	819 31.2	くだもの
21	木	パンズパン・すいとん・牛乳 ほうれん草の玉子焼き アーモンドあえ・りんご	たまご 豆乳 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ、ごぼう、大 根、しめじ、はくさい、 長ねぎ、キャベツ、も やし、りんご	パンズパン さとう じゃがいも 小麦粉	米油 アーモンド	《すいとん》群馬県は昔から小麦の生産量が多く、「すいとん」「おき りこみ」「うどん」などの粉ものがよく食べられていました。すいとんは 小麦粉を水でこねて食べやすい大きさにちぎって、野菜などといっ しょに汁に入れて煮て作ります。野菜がたっぷり入ると体が温まる 「健康食」です。	862 30.1	海苔類
22	金	発芽玄米ごはん・牛乳 マーボー豆腐 焼きビーフン・わかめスープ・ミニチ ーズ	ぶた肉 みそ 大豆タンパク とうふ	牛乳 わかめ あさり チーズ	にんじん にら 小松菜 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長 ねぎ、たけのこ、干し しいたけ、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、きくら げ、長ねぎ	米 発芽玄米 さとう 片栗粉 ビーフン	米油 ごま油 ドレッシング ごま	《給食センターのおもい》子どもたちがおいしく食べられるように工 夫して、楽しい給食にしたいと考えています。どんなに体にいい食材 でも食べなくても意味がありません。また、季節の行事 や食材に関する知識など、食べること以外にも『食』に関心をもち、健 康について考えられるようになってほしいと思っています。今日の給 食もしっかりと食べてください。	777 31.3	くだもの
25	月	ごはん・ふりかけ・牛乳 さんまのおかか煮・ちくわの煮付け 梅の香サラダ・かす汁・りんご	さんま ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー パプリカ 小松菜 いんげん	キャベツ、ごぼう、大 根、こんにゃく、しめ じ、長ねぎ、りんご	米 さとう じゃがいも	季節の たべもの 米油	《よい姿勢》みなさん、よいしせいで食事をしていますか？よいしせいで 食べることは、大切なマナーのひとつです。背中をまるめたしせいで は、胃や内臓をおしつぶしてしまい、食欲がなくなり、食べ物の消化 吸収に悪いです。つえから体をにぎりこぶしつぶがはなして、背す じをのばして食べましょう。	858 32.1	しゅじつ類
26	火	揚げパン・牛乳 焼きウインナー② ごぼうサラダ・春雨スープ・洋なしゼリー	ウインナー ミートボール	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん チンゲンサイ	ごぼう、キャベツ、コ ーン、たまねぎ、きくら げ、はくさい	コッパン さとう じゃがいも 春雨 ゼリー	米油	《白菜》白菜は、大きくなるにつれて白い部分が太くのびるため『白 菜』とよばれるようになりました。やや甘い味でくせがなく、いろいろな 料理に使える万能選手です。旬の白菜はかぜを予防してくれるビタミン Cや、おなかの調子をととのえてくれる食物せんがいがつたっぷりです。 今日はスープに入っています。	777 29.2	豆類
27	水	ごはん・牛乳 白身魚の甘酢あんかけ こんにゃくサラダ・根菜のみそ汁 たくあんのおかかあえ	オオマイ みそ かつお節	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 パプリカ 水菜	たまねぎ、こんにゃく、 大根、キャベツ、ごぼ う、れんこん、長ねぎ、 たくあん	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	地域の たべもの 米油	《こんにゃく》こんにゃくは、1300年前ごろから食べられている食べ もので、「こんにゃくいも」から作られています。食物せんがい豊富で腸 の中をきれいにするはたらきがあります。今日はこんにゃくをサラダに しました。よくかんで食べましょう。	747 29.6	きのこ
28	木	ミートソースパゲティ・牛乳 (ミートソース) イタリアンサラダ・車麩のきなこラスク	ぶた肉 大豆タンパク きなこ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、しょうが、に んにく、マッシュルー ム、カリフラワー、キャ ベツ、コーン	スパゲティ さとう 車麩	米油 ドレッシング マーガリン	《きなこ》きなこは大豆をいってすりつぶして粉状にしたものです。タ ンパク質や食物せんい、鉄分やカルシウムがたくさん含まれていま す。体をつくる材料になるほか、歯や骨を丈夫にしたり、高血圧や貧 血を予防したりしてくれます。今日はきなこラスクにしました。	798 33.7	小魚
29	金	《ぐんま・すき焼きの日》 発芽玄米ごはん・牛乳・すき焼き風煮 のり酢あえ・焼きさつまいも・りんご	牛肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳 のり	にんじん 春菊 小松菜 パプリカ	しょうが、まいたけ、長 ねぎ、しらたき、はく さい、キャベツ、りんご	米 発芽玄米 さとう さつまいも	ごま 米油	《ぐんま・すき焼きの日》群馬県は上州和牛、下仁田ねぎ、しいたけ、 しんぎく、はくさい、とうふ、しらたきなど、すき焼きの材料が県内で 全てそろそろ「すき焼き自給率100%」の県です。このすき焼きを群馬 ならではのおもてなし料理とし、群馬県民にも知ってもらうため、11月29 日を「ぐんま・すき焼きの日」に制定しました。給食のすき焼きは昭和 村で育った赤城牛を使いました。	808 29.9	たまご

◎材料の都合等により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

11月の平均食塩相当量 3.1g(めん類の汁も含)

★★★ 11月分の給食費の引き落としは12月2日(月)です ★★★

毎月19日は「家族でいただきますの日」

豊かな心を育み伝える場である「家庭の食卓」の役割について、
改めて考えてみましょう。

