

11月給食だより

～～栄養目標～～
和食を知ろう！

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

「和食」を見直そう！



「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います。ここでいう「和食」とは、料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土に育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、伝統的な食分野を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う**
- はしを正しく使って食べる**
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる**
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる**
- 旬の食べ物を味わう**

～食育の取組み～

11/5 (金) 防災の日給食
「津波防災の日」にあわせ、非常食を活用した給食を提供します。

11/24 (水) 和食の日給食
和食の日にあわせ、和食献立の給食を提供します。

～11月も食材の無償提供があります～

- ◎べにいもペースト
- ◎ひとくちこくとう
- ◎アグーぶたにく

いつの給食かな？ さがしてみてね。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
1日(月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	マーボーじゃが	じゃがいも 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉		豚肉 豚レバー そぼろ大豆 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・鶏)	たけのこ しいたけ しょうが 玉ねぎ	木くらげ にんにく 人参 たらこ		トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(大豆・小麦) 醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	ポークしゅうまい	無添加国産ポークシューマイ(小麦・豚)							
	フルーツあんじん	中華デザート(乳・もも・りんご)							
一食当たりの栄養価		I栄養 - 600 kcal		たんぱく質 18.9 g		脂質 13.3 g		炭水化物 98.8 g	
2日(火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	精白米							
	とり肉のマーマレードやき	クックマーマレード		鶏肉		レモン果汁		シママース ワイン 醤油(小麦・大豆)	
	ようふういりどうふ	こめ油		豚肉 そぼろ大豆 豆腐(大豆) 卵		にんにく 人参 玉ねぎ コーン 赤ピーマン		醤油(小麦・大豆) ぬちまーす カレー粉 酒	
	まめとこくもつのスープ	こめ油		無塩せきベーコン(豚) 5種豆と五穀(大豆)		人参 玉ねぎ キャベツ パセリ		豚骨 ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I栄養 - 699 kcal		たんぱく質 32.8 g		脂質 27.8 g		炭水化物 80.3 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
4日 (木)	牛乳		牛乳			
	なかよしパン	なかよしパン (小麦・乳・大豆)				
	さかなのジェノベーゼやき	ジェノパペースト(乳)	ホキ	赤パプリカ	シママース こしょう エッグゲアマヨネーズ (大豆)	
	いろいろサラダ	三温糖 オリーブオイル		ブロッコリー 人参 もやし きゅうり コーン 青豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) めちまーす	
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ (小麦) こめ油	無塩せきベーコン(豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく	ケチャップ トマトソース (大豆) 豚骨 ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚) めちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 665 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 27 g	炭水化物 69.5 g	
津波防災の日 5日 (金)	牛乳		牛乳			
	めちまーすごはん	精白米			めちまーす	
	きゅうきゅうカレー	救給カレー (アレルギー特定原材料等28品目不使用)				
	すいとん	すいとん生地 (小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ しいたけ 小松菜 長ねぎ	花かつお だし昆布 醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 581 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 78.3 g	
いい歯の日 8日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	ぶりのてりやき	三温糖 水あめ でん粉	ぶり	しょうが	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	カミカミいため	ごま こめ油 三温糖	豚肉 イカ	ごぼう キャベツ 人参 しょうが きくらげ	醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす	
	赤だし		豆腐 (大豆) わかめ 赤だし(大豆・鶏)	えのき 大根 人参 長ねぎ	花かつお	
	くだもの			かき(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 643 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88.3 g	
9日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	精白米 もちきび				
	ハンバーグのきのこソースかけ	でん粉 三温糖	ハンバーグ(牛・小麦・大豆)	しめじ にんにく	醤油(小麦・大豆) ケチャップ ウスターソース	
	やさいとちくわのごみそあえ	練りごま ごま 三温糖	ちくわ(大豆) 甘白みそ(大豆)	大根 もやし 人参 チンゲン菜	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) めちまーす	
	さといもとすくすのすましじる	里芋	もすく 豆腐(大豆)	人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん めちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 628 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 83.7 g	
10日 (水)	牛乳		牛乳			
	あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油(大豆) アーモンド粉 三温糖 黒糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			揚①大豆
	ポトフ	じゃがいも こめ油	豚肉 無添加ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー セロリー	醤油(小麦・大豆) めちまーす こしょう ワイン 豚骨 ローリエ ポークフィヨン(鶏・豚)	
	アスパラソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	グリーンアスパラ 玉ねぎ 赤ピーマン コーン	醤油(小麦・大豆) シママース こしょう	
一食当たりの栄養価	I補給* - 653 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 72.5 g		
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	さんまのみぞれに		さんまのみぞれ煮(小麦・大豆)			
	やさしいため	こめ油	無添加ポーク(豚・鶏)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	オイスターソース 醤油(小麦・大豆) めちまーす	
	さつまじる	さつまいも	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく	花かつお	
	くだもの			なし(予定)		
一食当たりの栄養価	I補給* - 663 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 89.4 g		
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	むぎごはん	精白米 無圧ペン麦				
	プレーンオムレツ		エル・プレーンオムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	牛肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン グリンピース マッシュルーム トマト にんにく リンゴピューレ	赤ワイン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ トマトピューレ ウスターソース シママース ポークフィヨン(鶏・豚)	
アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブオイル	紅麴ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) めちまーす		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ* - 648 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 87.1 g	
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	はっぼうさい	ごま油 こめ油 でん粉	豚肉 うずらの卵	白菜 チンゲン菜 人参 だけのこ ヤングコーン しいたけ くわい しょうが きくらげ	ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす	
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)				
	だいすとかエリのゆかりがらめ	ごま 三温糖 水あめ こめ油	大豆 カエリ	ゆかり	醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ* - 649 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 92.3 g	
いい芋の日 	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	サバのぬちまーすやき		さば		ぬちまーす 酒	
	おきなわふうみそしる		豚肉 豆腐(大豆) 卵 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 冬瓜 人参 えのき茸	花かつお	
	もち入りウムニー	紅芋 白玉もち 三温糖			レモン果汁	
	やさしいふりかけ				やさしいふりかけ	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ* - 688 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 92.9 g	
17日 (水)	牛乳		牛乳			
	うめぞうすい	精白米 こめ油	鶏肉	冬瓜 人参 しいたけ えのき茸 長ねぎ ねり梅(りんご) 乾燥梅	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	やきぐりコロッケ	焼き栗コロッケ(小麦・大豆) サラダ油(大豆)				
	れんこんのごまあえ	ごま 練りごま ごま油 三温糖	ツナフレーク	れんこん 人参 きゅうり 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				
	一食当たりの栄養価	I礼ギ* - 475 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 17 g	炭水化物 62.9 g	
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ミートボール		うす味たれ付き肉団子(豚・鶏・大豆)			
	やさいとぎのこのソテー 	こめ油	無添加ウインナー(豚)	キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ エリンギ しめじ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう オイスターソース	
	フィッシュチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(大豆・乳) こめ油	赤魚 無塩せきベーコン(豚) 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー パセリ にんにく	シママース ポークフィヨン(鶏・豚) こしょう	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ* - 630 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 81.3 g	
食育の日	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	につけ	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) こんぶ	冬瓜 人参 小松菜 イングン しょうが こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	はんぺんのカップやき	じゃがいも	はんぺん(卵・小麦・大豆・やまいも) チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ	エッグケアマヨネーズ(大豆)	
	いそかあえ	ごま 三温糖	ツナフレーク のり 糸 けずり	キャベツ もやし 大根 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	カルフィッシュ		カルフィッシュ			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ* - 661 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 87.5 g	

揚②
大豆
小麦
乳

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白大豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく しょうが	カレールー(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	えだまめ			枝豆(大豆)	シママース	
	フルーツナタデココ			ニュービーオーネ パインもも ナタデココ 果汁 100%みかんジュース		
	一食当たりの栄養価	I補給* - 609 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 12 g	炭水化物 101.6 g	
和食の日 24日 (水)	牛乳		牛乳			
	茶めし	精白米			緑茶 ぬちまーす	
	魚のさいきょうやき	三温糖	さわら 甘口白みそ(大豆)		ぬちまーす 酒 みりん	
	ちくぜんに	三温糖 ごま油 こめ油	鶏肉 ちくわ	ごぼう れんこん 人参 大根 絹さや こんにゃく たけのこ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	手まりふ入りすましじる	ふ(小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ えのき ねぎ	花かつお だし昆布 醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
	和がし	花菊				
	一食当たりの栄養価	I補給* - 664 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 16.1 g	炭水化物 96.2 g	
25日 (木)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	無添加ウインナー(豚) 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく	トマトペースト ケチャップ ポークフィヨン(鶏・豚) ウスターソース シママース こしょう	
	ササミチーズフライ	小麦粉 パン粉(小麦) サラダ油(大豆)	鶏ササミ チーズ(乳)	にんにく	シママース こしょう	揚③ 大豆 小麦 乳
	かいそうサラダ	ごま	海藻サラダ ツナフレーク	大根 きゅうり 人参	イタリアンドレッシング ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 498 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 28 g	炭水化物 41.8 g	
26日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	タラのこうみソースがけ	三温糖 でん粉	たら	長ねぎ しそ しょうが レモン果汁	醤油(小麦・大豆) 酒	
	じゃがいもとかぼちゃのそぼろに	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 青豆(大豆) しょうが	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	アーサじる		アーサ 豆腐(大豆)	えのき茸 冬瓜 ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	うまかってん	うまかつ+ (小麦・大豆・ごま・アーモンド)				
	一食当たりの栄養価	I補給* - 632 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88.9 g	
29日 (月)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精白米 サラダ油(大豆)	豚肉 こんぶ 白かまぼこ(大豆)	人参 しいたけ ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	カレイのからあげ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	カレイ		シママース こしょう ガーリックパウダー	揚④ 大豆 小麦 乳
	マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	もやし キャベツ 人参 木くらげ なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	こくとう	ひとくち黒糖				
	一食当たりの栄養価	I補給* - 630 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 78.2 g	
アグー豚献立 30日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	アグーぶた肉の肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	ちぐさたまごやき		干草焼き(卵・乳・小麦・大豆・鶏)			
	だいこんのゆかりあえ			大根 きゅうり 大根しそ 甘酢(小麦・大豆)	ぬちまーす ゆかり	
	一食当たりの栄養価	I補給* - 648 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 86.4 g	