

# 11月給食予定献立表

11月  
給食なし

会津美里町学校給食センター

赤 主に体をつくる		緑 主に体の調子を良くする		黄 主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類

栄養価	
たんぱく質g	エネルギーkcal
脂質g	塩分g
小学校	中学校

今日の給食について  
（学校内放送資料）

1 金	セルフハムカツパン(食パン・ハムカツ)・牛乳 キャベツとコーンのサラダ・ポテポテスープ	ハムカツ(たまご)とりにく ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ たけのこ コーン	しょくパン さとうパンこ こむぎこ さつまいも じゃがいも	あぶら	661 822 22.5 27.4 18.6 21.9 2.5 3.1	今月から食パンが登場です。(パンやさんの都合で夏期は食パンが休みで、コッパンだけです。)ハムカツをサンドしたパンはかみごたえがあります。パンの耳もしっかり焼いてあるため、よくかんで食べましょう。会津美里町でとれたさつまいもとじゃがいもを使ったポテポテスープは、おいしいの甘みを感じます。
5 火	山菜なめこうどん・ごまドレッシングあえ ヨーグルト・牛乳	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ なめこ わらび たけのこ えのきだけ ほししいたけ	うどん さとう	ごまドレッシング	628 800 29.4 37.0 21.5 24.3 2.9 3.2	油あげは豆腐を押して水気をきり、油であげたもので、昔は特別な日のごちそうでした。人間にとってごちそうであれば、いなり様のお使いの「きつね」にとってもごちそうであると考え、油あげをお供えすれば神様のご利益(りやく)もあると考えられていたそうです。その油あげたっぷりのなめこうどんです。
6 水	ご飯・ごぼうのメンチカツ・白菜漬 かぼちゃ汁・みかん・牛乳	ぶたひきにく とうふ みぞ ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ はくさい ねぎ ごぼう みかん	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	626 799 21.9 26.7 18.3 20.9 1.9 2.3	白菜は晩秋から冬がおいしい季節です。漬物、みそ汁、なべ物などにしてたくさん食べたいですね。白菜は、原産国が中国なので、英語で「チャイニーズ・キャベツ」と呼ばれています。低カロリーで、ビタミンやミネラルなどの多くの栄養素がふくまれます。美里産の白菜もおいしく味わいましょう。
7 木	麦ご飯・かに焼売(小2こ・中3こ) 麻婆もやし・ワンタンスープ・牛乳	ぶたひきにく かにしゅうまい ナルト ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい もやし にんにくしょうが たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ ワンタン	ごまあぶら	619 811 25.7 32.3 15.3 19.2 2.5 3.1	麻婆(マーボ)もやしは、トウバンジャンのからみがきて、ごはんのおかずにはぴったりです。小学校はからさをおさえてあります。人気のワンタンスープは、具たくさんで栄養たっぷりです。できあがってから時間がたつと、ワンタンがスープをすって大きくなるので、手で小さく割って少な目に入れるのがポイントです。
8 金	新鶴小 6年 食パン・メープル&マーガリン・豆腐ナゲット(2こ) 白菜とみかんのサラダ・かぶのスープ・牛乳	とうふナゲット ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ かぶ はくさい たまねぎ きゅうり みかん缶	しょくパン メープルシロップ こむぎこ	マーガリン あぶら	629 781 21.7 26.7 22.7 25.8 2.6 3.1	かぶの根の部分は、消化酵素(しょうかこうそ)のアミラーゼをふくみ、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸作用があります。葉は、カロテンがほうふで、目や粘膜を健康維持し、肺やのどの呼吸器を守る効果が期待できます。漬物で味わいます。
11 月	ご飯・きのこ信田煮・大根の塩麴あえ 肉じゃが・牛乳	ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ しめじ いとこんやく だいこん しいたけ にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも こめこうじ さとう	あぶら	633 801 21.9 26.2 17.1 18.1 1.8 2.3	「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受けついできた食の文化です。塩麴(しおこうじ)は、料理のうま味とコクをだす万能調味料です。和え物や漬物、肉や魚の味付けに使います。発酵食品としての健康効果も期待できます。美里産キャベツと大根の塩麴あえで味わいます。
12 火	五目いかあんかけめん・春雨サラダ ミニ肉まん・牛乳	ぶたにく ちくわ いか ローズハム ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ きゅうり たけのこ しょうが	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	642 828 28.6 38.4 15.1 17.9 2.1 2.4	玉ねぎ、たけのこ、豚肉が入ったミニ肉まんは、しょうががかくし味です。肉まんがつくので、麺は減量になっています。気温が低くなると、あんかけのようなとろみがついためんが冷めにくくておいしく食べられます。寒い日は、温かい料理がごちそうですね。
13 水	まいたけおこわ・鱈の柚子竜揚げ おひたし・白菜汁・りんご・牛乳	たら とりにく あぶらあげ とうふ みぞ ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	はくさい キャベツ ねぎ ゆず まいたけ りんご	こめ もちごめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	682 835 32.3 36.9 20.1 22.9 2.5 3.0	主食は、町内小学校の5年生のみなさんが体験農場で収穫したもち米を使用させていただき、まいたけおこわにしました。感謝の気持ちで味わいたいですね。りんごの皮には、食物せんいがふくまれます。また、ポリフェノールが果肉より皮に多くふくまれます。りんごを食べて健康を維持しましょう。
14 木	麦ご飯・高田納豆・切り昆布の煮物 大根汁・ミニみかんゼリー・牛乳	なっとう ちくわ あぶらあげ みぞ ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	だいこん ねぎ えだまめ みかん果肉	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	602 784 23.9 30.8 16.8 20.3 2.2 2.5	みかんは外の皮をむくと、実がうすい袋に入っています。その袋についている白いすじには、食物せんいがたくさんふくまれています。腸の調子をよくし、便秘を予防したり、美肌効果が期待できます。また、ビタミンCがたっぷりなので、風邪予防のためにおやつやデザートに進んで食べましょう。
15 金	新鶴小 5年 食パン・ブルーベリージャム・ブロッコリーサラダ かぼちゃとお豆のコロッケ・ミネストローネスープ	だいちず ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト缶 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく	しょくパン ジャム さとう マカロニ パンこ	あぶら	697 837 23.5 27.8 23.5 24.3 2.4 2.9	かぼちゃとお豆のコロッケは、給食用に開発されたものです。子どもたちの苦手な不足しやすい緑黄色野菜や豆をおいしく食べるために工夫されたコロッケです。たんぱく質、ビタミン、食物せんい、カルシウム、マグネシウムなどがほうふにとれ、栄養満点です。
18 月	いい歯の日献立(カミカミ献立) ご飯・いかカツ・昆布あえ にぼし入りきつね汁・牛乳	いか あぶらあげ みぞ ぎゅうにゅう かえりにぼし こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	634 798 26.1 30.9 17.3 19.8 2.2 2.6	いかカツは、いかかゴロゴロ入って、食感がよいかみごたえがあります。あぶらあげがたくさん入ったきつね汁は、厚けずりのかつおぶしとにぼしを使ってだしをとり、そのままにぼしを食べます。にぼしをよくかんで食べることで、うまみを食べるとともにカルシウムもほうふにとれて一石二鳥ですね。



# 11月給食予定献立表

日 曜	給食なし	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子をよくする		黄 おも からだ 主にエネルギーになる		栄養価		今日給食について (学校内放送資料)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー-kcal	たんぱく質-g		
		肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂肪-g	塩分-g		
小学校	中学校										
19	火	給食なし	会津美里町学校給食センター	とりにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ だいこん えだまめ ほししいたけ	うどん わらびもち さとう	628 29.1 17.7 3.1	804 37.0 21.5 3.5	会津美里町の大根をたくさん使ったサラダです。大根の「根」にふくまれる栄養素は、ビタミンB群やビタミンC、カリウム、食物せんいです。「葉」にふくまれるのは、根の栄養素に加えて、ビタミンAやビタミンEなどです。便秘改善、美肌効果、むくみ解消などのうれしい効果が期待できます。わらびもちもお楽しみに！
20	水	食育の日	食育の日献立 ご飯・県産青じそつくねのおろしソースかけ 高田梅和え・いも汁・りんご・牛乳	つくね (とりひき肉) ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ はくさい ねぎ うめつげ なめこ いとごんにゃく だいこん りんご	ごめ さといも	624 24.6 16.9 2.2	800 30.8 19.4 2.6	福島県の補助事業のひとつである「旬の食材活用推進メニュー」です。福島県でとれた野菜や果物などが無償になります。福島県産の青じそ入りの鶏つくねに大根おろしをのせて食べます。会津美里町の米、白菜、キャベツ、ねぎ、小松菜、里芋、とうふ、こんにゃく、高田梅漬けを使います。デザートは甘いシャキシャキ食感の会津美里産りんごです。
21	木		むぎ はん 麦ご飯・さばの黄金焼き 香りあえ・実だくさん汁・牛乳	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ ごぼう だいこん つしごんにゃく もやし	ごめ むぎ かたくりこ	636 27.8 18.6 2.0	797 33.3 21.1 2.4	さばは、そのまま焼いたり、みそ煮にすることが多いですが、給食で人気なのは、カレー粉で味をつけたこがね焼きです。かりん焼きとも呼びます。かたくりこにカレーを少しまぜて、さばにまぶします。その時、手でパンパンはたくようにつけるとしっかり平らについて、焼き上がりきれいにパリッと仕上がります。香ばしくてごはんのおかずにはぴったりです。おうちでもためてみてください。
22	金		しょく なし 食パン・梨ジャム・ポロニアステーキ ひじきサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ポロニアソー セージ ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ えだまめ	しょくパン ジャム じゃがいも さとう	603 25.2 19.2 2.5	798 30.0 22.1 3.1	ポロニアソーセージは、イタリアのポローニャ地方の名産品で加熱せずに食べられるので、うすくスライスしてサラダなどにトッピングします。今日のポロニアソーセージは、国産の鶏肉と豚肉を使用し、発色剤や着色料、リン酸塩などの食品添加物を使用しない安全なものをステーキにしました。食パンにはさんでもおいしいです。
25	月		はん や わかめご飯・焼きぎょうざ(2こ) もやしのナムル・豆腐の中華スープ・牛乳	ぎょうざ (ぶたひきにく) ナルト とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンさい	キャベツ もやし たまねぎ さくらげ	ごめ さとう かたくりこ	610 23.3 17.8 2.9	801 26.5 21.2 3.4	休みあけの朝食はしっかりとって登校していますか。食事をとると、体温が1度くらい上がり、ポカポカ体が温まります。これからますます寒くなるので、毎日しっかり食べて登校できるようにしましょう。給食では人気の中華料理は、油を使ったり、かたくりこでとろみをつける料理が多く、寒い時期に適しています。
26	火	happy birthday	11月お誕生献立 スパゲティナポリタン・ツナサラダ 米粉のメープルタルト・牛乳	とりにく ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト缶 ブロッコリー ピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ さとう ごめこ メープルタルト	668 25.7 21.3 1.7	838 31.8 24.2 2.0	お誕生日献立は、スパゲティナポリタン、ツナサラダ、米粉を使ったメープルシロップ味のタルト(乳・小麦・卵ぬき)です。11月生まれの人をお祝いして楽しくいただきます。
27	水		はん こめ ご飯・ポテトとお米のささみカツ・五目豆 白菜汁・牛乳	とりにく さつまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ ごんにゃく えだまめ えのきだけ	ごめ じゃがいも さとう	627 29.3 19.7 1.9	790 35.2 22.8 2.2	とりささみ肉にじゃがいもとお米の衣をつけてパリッとカツにしました。食感がいいですよ。大豆、にんじん、こんにゃく、えだまめ、さつまあげをゆっくり煮込んだ五目豆は、ふっくらとおいしく、おいしいです。五目という名前は、具材が5種類入っていることでなく、「さまざまな材料を、味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたもの」です。ごはんのおかずにはぴったりです。
28	木		むぎ はん チキンカレー(麦ご飯)・福神漬け・牛乳 大根とわかめのサラダ・みかん	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ みかん しょうが にんにく ふくじんづけ	ごめ むぎ じゃがいも さとう カレールー (こむぎこ)	640 21.5 15.5 2.8	812 28.0 17.4 3.3	福神漬は、大根、なす、かぶ、うり、レンコン、きゅうり、しその実、しいたけ、ナタマメなど7種類の下漬けた野菜を細かくきざみ、しょうゆとさとうとみりんで作った調味液で漬けたもの。7福神になぞらえてつけられた名前です。インドカレーに添えるチャツネが切れてしまい、代わりに福神漬を添えたのが始まりです。
29	金		しょく いちご 食パン・苺ジャム・ポパイオムレツ 玄米マカロニサラダ・白菜スープ・牛乳	たまご ウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ	しょくパン 玄米マカロニ ジャム	659 22.5 21.4 2.9	817 27.5 25.7 3.4	ほうれんそう入りのオムレツ(ポパイオムレツ)は、カロテン、鉄分、たんぱく質、カルシウムたっぷりの栄養満点の卵料理です。玄米でできたマカロニは、小麦を使っていないので、小麦アレルギーの人も安心して食べられます。野菜も一緒にあわせると、ビタミン、食物せんいのがとれるマカロニサラダになります。

※太字の食材は会津美里町産使用予定のものです。

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



11月は地産地消推進月間です。