

11月給食予定献立表

にち
日
よ
曜

給食なし

会津美里町学校給食センター

赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ しょうよ 主に体の調子を良くする		黄 おも 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	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	
エネルギーkcal	たんぱく質g
脂質g	塩分g
小学校	中学校

きょう きやうしよく
今日の給食について
（学校内放送資料）



4	火	カレーうどん・ブロッコリーと大根のサラダ ヨーグルト・牛乳	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ コーン缶 ほししいたけ だいこん	うどん さとう カレールウ （こむぎ）	あぶら	664 26.5 20.7 2.2	842 33.2 24.0 2.8	油あげはとうふ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。カレーうどんは、油あげとしいたけのうまみがよくでています。
5	水	ご飯・いわしのかば焼き・梅ゆかりあえ 白菜汁・りんご・牛乳	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ はくさい ねぎ しょうが たまねぎ もやし りんご	こめ かたくりこ	あぶら ごま	661 27.7 20.3 2.2	802 31.2 22.1 2.7	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。
6	木	新鶴小 6年 麦かおりご飯・鶏の唐揚げ（2こ） おかかあえ・のっぺい汁・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ しょうが ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さといも	あぶら	652 27.8 21.5 2.4	784 31.8 23.9 3.0	のっぺい汁（のっぺ汁）は、全国で作られている郷土料理で、根菜類（こんさいるい）をたくさん入れたとろみのついた汁物です。いちょう切りやさいの目切りにしたたくさんの野菜を煮込んで、かたくりこやくず粉でとろみをつけます。漢字にすると、濃平・能平などと書きます。寒い日には体が温まり、栄養もたっぷりです。
7	金	ホットドッグ（切れ目入コッペパン・ポークウインナー） キャベツとツナのサラダ・ポテトスープ・牛乳	ポークウイン ナー ベーコン ツナ（まぐろ）	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー グリーンピース	キャベツ だいこん たまねぎ コーン缶	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ （卵不使用）	658 23.1 22.7 2.3	797 27.5 27.5 2.9	ホットドッグは、19世紀にアメリカにきたドイツ人が、ドイツのフランクフルトで食べていたソーセージの「フランクフルター」を持つと熱いため、パンにはさんだのが始まりです。茶色の細長い形が犬のダックスフンドににていたため、「熱いドッグ」が「ホットドッグ」とよばれるようになりました。サラダもいっしょにはさんでもおいしいです。
10	月	ゆかりご飯・ブリの西京焼き・浅漬け 白菜汁・牛乳	ブリ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ だいこん はくさい ねぎ しょうが ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう		638 28.1 20.5 2.4	808 33.7 23.7 2.9	11月から寒ブリがおいしくなります。長ねぎは、昔からかぜをひいた時には、ねぎを食べたり、焼いた白ねぎをのどにあてたりするとよいといわれてきました。これは、ねぎのにおいの成分が体温を上げることで免疫力（めんえきりよく）を高めるためです。また、殺菌効果（さっきんこうか）もあり、のどの痛みやせきをしずめます。
11	火	野菜たっぷりみそラーメン・さつまいもサラダ みかんのジュレ・牛乳	ぶたにく ロースハム みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	ねぎ きゅうり にんにく メンマ しょうが きくらげ もやし たまねぎ みかん果肉	ちゅうかめん さつまいも	マヨネーズ （卵不使用）	658 22.6 20.1 2.2	824 28.2 22.7 2.7	みそラーメンに入っている「きくらげ」は、きのこの仲間です。黒いもの他に白いものもあります。よくみかけるのは、乾燥（かんそう）させたもので、生のきくらげは、夏から秋にかけて出回ります。貧血予防（ひんけつよぼう）に効果がある鉄分を多くふくみます。
12	水	五目おこわ・竹輪の磯辺揚げ おひたし・たぬき汁・牛乳	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゆう ひじき あおのり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ こんにゃく ねぎ	こめ もちごめ さとう こむぎこ	あぶら	632 26.6 21.6 2.2	824 35.2 24.0 2.8	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、ごもくおこわにしました。感謝の気持ちで味わいたいですね。たぬき汁は、昔、肉を食べないお寺で、たぬき肉のかわりに食感がにているこんにゃくを入れて、精進料理（しょうじんりょうり）を作っていました。※精進料理とは、肉・魚・卵を使わない料理です。
13	木	麦ご飯・かぼちゃ焼売（2こ）・麻婆もやし ワンタンスープ・牛乳	ぶたひきにく しゅうまい （たら） ナルト	ぎゅうにゆう	にんじん にら かぼちゃ	はくさい もやし にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ ワンタン	ごまあぶら	604 25.7 15.2 2.3	794 31.8 18.4 2.9	麻婆（マーボー）もやしは、トウバンジャンのからみがきいて、ごはんのおかずにとぴったりです。人気のワンタンスープは、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。
14	金	新鶴小 5年 食パン・県産桃ジャム・キャベツとりんごのサラダ 焼き栗コロッケ・ベジタブルスープ・牛乳	ポークウイン ナー	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい たまねぎ りんご もも果肉	しよくパン ジャム くり さつまいも パンこ	あぶら	637 21.8 21.3 2.5	805 27.5 24.7 3.1	焼き栗が入ったさつまいものコロッケは秋にぴったりです。栗の香ばしさとさつまいものあまみを味わいましょう。りんごの皮には、食物せんいが多くふくまれています。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にすごしましょう。
17	月	ご飯・のり玉ふりかけ・若竹信田煮 香り漬け・じゃがいも汁・牛乳	あぶらあげ とりひきにく のりたまふり かけ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ はくさい だいこん ねぎ	こめ じゃがいも さとう	のりたまふり かけ（ごま）	625 22.1 17.9 2.4	776 27.1 19.7 2.8	「和食」は日本の自然や歴史（れきし）から生まれ、昔から受けついできた食の文化です。汁物は、第2の副菜（ふくさい）として、野菜やいも、海そうをたくさん入れた具だくさん汁がおすすめです。ビタミン、ミネラル、食物せんい（じきん）がたっぷりとれます。発酵食品（はつこうしょくひん）であるみそは、免疫力（めんえきりよく）を高めます。

11月 曜日	給食なし	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも からだ 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (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	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		
18	火	いい歯の日献立 (カミカミ献立) 五目いかあんかけラーメン・切り干し大根のサラダ 大豆入り大学芋・牛乳	ぶたにく いか かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ おぎ もやし たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん しょうが	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ みずあめ さとう	ごま ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	665 25.4 20.8 2.2	838 32.3 23.0 2.6	かみごたえのある「いか、ほししいたけ、きりぼし大根、だいず、さつまいも」を使っています。大学芋にだいずを入れると、かみごたえがアップします。よくかんで食べましょう。きりぼし大根は、生の大根と比べて、栄養やあまみ、うまみがつまっています。カルシウムや鉄分などの成長に必要な栄養や腸の調子をよくする食物せんい、むくみをとるカリウムや疲れをとるビタミンが多くふくまれます。	
19	水	豚キムチご飯・焼きぎょうざ(2こ) 大根ナムル・白菜の中華スープ・牛乳	ぶたにく ぎょうざ (ぶたひきにく) ナルト どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい はくさいキムチ もやし メンマ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	613 21.8 18.1 2.4	802 27.0 21.4 3.1	キムチごはんのからみは、小学生低学年・高学年・中学生の3段階にしています。ピリツとしたからみ(カプサイシン)が食欲をましますね。体がぼかぼかしてきます。美里産の旬の野菜である大根のナムルや白菜たっぷりの中華スープもしっかり食べましょう。	
20	木	食育の日献立 会津美里町発芽米ご飯・福島丸かじきカツ 美里野菜の高田梅和え・いも汁 県産ブルーベリーゼリー・牛乳	かじき ぶたにく どうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん おぎ うめづけ いとごんにゃく なめこ ごぼう ブルーベリー果肉	こめ はつがまい さといも パンこ	あぶら	650 29.7 17.2 1.9	806 35.4 19.7 2.5	福島県の補助事業である「旬の食材活用推進メニュー」です。福島県の野菜や果物などが無償になります。いわき市の水産海洋系の高校の実習船である福島丸で漁獲(ぎょかく)したクロカワカジキを使ったかじきカツを味わいます。会津美里町の米、発芽胚芽米(はつがまいがまい)・大根・キャベツ、ながねぎ、こまつな、とうふ、ごんにゃく、高田梅漬けを使います。デザートは福島県産ブルーベリーを使ったゼリーです。	
21	金	ハンバーガー(バンズパン・ハンバーグ) 大根とツナのサラダ・ジュリアンスープ・牛乳	ハンバーグ (ぶたひきにく) ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ コーン缶	バンズパン さとう	マヨネーズ (卵不使用)	605 25.4 22.5 2.2	774 32.0 28.7 2.7	いつもより大きめのハンバーグをバンズパンにはさんでハンバーガーにします。旬の大根とツナのサラダもいっしょにはさんでもおいいですよ。1週間に1回のパンの香りと食感を楽しんでほしいと思います。せんぎり野菜たっぷりのジュリアンスープで野菜のうまみも味わいましょう。	
25	火	山菜なめこうどん・ポテトサラダ みかん・牛乳	ぶたにく ローズハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ きゅうり なめこ わらび たけのこ えのきだけ ほししいたけ コーン缶 みかん	うどん じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	650 27.9 21.6 2.1	827 34.9 25.9 2.5	土・日曜日の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。給食で人気のめん料理は、体が温まり寒い時期に適しています。なめこうどんは、厚けずりのかつおぶしでしっかりだしをとります。ぶた肉や山菜やきのこなどのうまみたっぷりで。	
26	水	ご飯・鱈のゆず竜田揚げ・大根の炒め煮 豆腐汁・牛乳	たら さつまあげ どうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ ゆず	こめ さとう	あぶら	613 28.8 18.3 2.2	787 34.1 20.6 2.6	鱈(たら)をゆず風味のたつたあげにしました。子どもでも大人でも食べられるやわらかくてくせのないおいしい魚です。大根の炒め煮といっしょに、ごはんのおかずにとぴったりです。うまみの多いほししいたけは、中国では昔から長生きの薬(くすり)とされてきました。つかれをとったり血液の流れをよくしたり、骨をじょうぶにするビタミンDを多くふくみます。	
27	木	11月お誕生献立 カレーピラフ・ミニオンズのポテト(小1こ・中2こ)・牛乳 フレンチサラダ・わかめスープ・苺生クリーム大福	とりにく ナルト	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	はくさい キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんにく いちご果肉	こめ こめこ じゃがいも	ごま 豆乳/バター	628 21.3 18.3 2.2	801 27.2 20.2 2.7	お誕生日献立は、人気のカレーピラフとミニオンズのかわいいポテト、野菜たっぷりのフレンチサラダ、ごまの風味がきいたわかめスープ、福島県産のいちごを使った生クリーム大福(だいふく)です。11月生まれの人をお祝いして楽しくいただきます。牛乳で乾杯(かんぱい)してください！	
28	金	コッペパン・マーシャルピーンズ(チョコ大豆) ミートオムレツ・ブロッコリーサラダ コンソメスープ・牛乳	たまご とりにく ベーコン チョコ大豆 (スキムミルク) だいず	ぎゅうにゅう チョコ大豆 (スキムミルク)	にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい かぶ たまねぎ	コッペパン チョコ パンこ	マヨネーズ (卵不使用)	650 23.7 21.8 2.3	806 29.5 27.6 2.9	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(ねんまく)を健康維持し、肺やのどの呼吸器(こきゅうき)を守る効果が期待できます。つけものやサラダ、スープやのものにしてもおいしいです。	

※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。

