



11月 こんだてのお知らせ



令和4年度
久慈市山形地区学校給食センター

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		くだもの		
	主菜 さばのカレーやき	さば				こむぎこ				
火	副菜 ツナあえ	まぐろ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし					
	汁物 みだくさんじる	とうふ みそ		にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも		I&C たんぱく質(g)	633	797
2	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		たまご		
	主菜 はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ かたくりこ	あぶら			
水	副菜 チャフチェ	ぶたにく みそ		にんじん ビーマン	もやし	はるさめ	ごま ごまあぶら			
	汁物 マーボー豆腐	とりにく だいず とうふ		にら	たけのこ たまねぎ	かたくりこ		I&C たんぱく質(g)	738	895
4	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		いも類		
	主菜 あじのべアフライ	あじ	あおのり			パンこ こめこ	あぶら			
金	副菜 すきこんぶのにつけ	だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん	さとう				
	汁物 ひつみつ	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こむぎこ		I&C たんぱく質(g)	619	781
7	主食・飲み物 カルシウムごはん 牛乳		牛乳			こめ		魚類		
	主菜 とりにくのバーベキューソースかけ	とりにく			たまねぎ りんご	さとう		7日~11日は 「カミカミ給食 献立」です		
月	副菜 さつまいもサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	さつまいも	あぶら			
	汁物 はくさいとにくだんこのスープ	とりにく		にんじん	はくさい しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	はるさめ じゃがいも		I&C たんぱく質(g)	699	837
8	主食・飲み物 せわかっぱパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	くだもの類		
	主菜 イカよせフライ	いか たちうお				かたくりこ パンこ	あぶら			
火	副菜 やきそば	ぶたにく	あおのり	ビーマン にんじん	もやし たまねぎ	こむぎこ				
	汁物 ちゅうかスープ	とうふ かまぼこ	わかめ		はくさい しいたけ ねぎ			I&C たんぱく質(g)	689	862
9	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		海そう・小魚類		
	主菜 あつやきたまご	たまご				さとう				
水	副菜 こんさいのごまマヨあえ	まぐろ		にんじん	ごぼう れんこん きゅうり		あぶら ごま			
	汁物 にこみおでん	イカ タラ エソ がんもどき(とうふ)		にんじん	だいこん こんにゃく			I&C たんぱく質(g)	678	835
10	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 もちこめ さつまいも		たまご		
	主菜 さばのみぞに	さば みそ				さとう				
木	副菜 やさしいため	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	キャベツ		ごまあぶら			
	汁物 めかぶじる	とうふ	めかぶ		はくさい えのきたけ ねぎ			I&C たんぱく質(g)	672	763
11	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		海そう類		
	主菜 いわしのかきフライ	いわし				じゃがいも かたくりこ けんまい	あぶら			
金	副菜 ころころさんびら	ぶたにく だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら			
	汁物 いしかいなべ	さけ とうふ みそ		にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ ねぎ			I&C たんぱく質(g)	667	757
14	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		いも類		
	主菜 ほっけのしおやき	ほっけ								
月	副菜 いじ豆腐	ぶたにく だいず とうふ		にんじん	しいたけ えだまめ ねぎ	さとう				
	汁物 ひきなじる	あぶらげ みそ		にんじん	だいこん しめじ はくさい			I&C たんぱく質(g)	604	768
15	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		くだもの		
	主菜 いわてじゃんじょうメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ	あぶら			
火	副菜 わかめのすのもの		わかめ		もやし キャベツ きゅうり	さとう	ごま			
	汁物 こめこめんじる	とりにく とうふ		にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ	米		I&C たんぱく質(g)	674	800
16	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		海そう・小魚類		
	主菜 とりのていやき	とりにく				さとう				
水	副菜 きりほしだいこんのいために	あぶらあげ さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ					
	汁物 こんさいのみぞしる	とうふ みそ		にんじん	ごぼう れんこん はくさい	じゃがいも		I&C たんぱく質(g)	623	769
17	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		大豆製品		
	主菜 カラフルとほろりいため	ぶたにく とりにく たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう		さとう				
木	副菜 だいかくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま			
	汁物 いかにだんごじる	イカ タラ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ			I&C たんぱく質(g)	697	812
	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		大豆製品		
	主菜 カラフルとほろりいため	ぶたにく とりにく たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう		さとう				
	副菜 だいかくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま			
	汁物 いかにだんごじる	イカ タラ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ			I&C たんぱく質(g)	24.1	28.0
	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		大豆製品		
	主菜 カラフルとほろりいため	ぶたにく とりにく たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう		さとう				
	副菜 だいかくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま			
	汁物 いかにだんごじる	イカ タラ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ			I&C たんぱく質(g)	21.5	24.6
	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		大豆製品		
	主菜 カラフルとほろりいため	ぶたにく とりにく たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう		さとう				
	副菜 だいかくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま			
	汁物 いかにだんごじる	イカ タラ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ			I&C たんぱく質(g)	21.5	24.6

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨をつけて食べましょう。

※赤字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のしそきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーにみる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
18	主食・穀類物 千キンライス 牛乳 主 菜 ほうれんそうたまごまき 副 菜 ポテトサラダ 汁 物 コンソメスープ その他 バナナ	とりにく たまご	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり たまねぎ もやし はくさい しめじ バナナ	米 むぎ さとう じゃがいも	バター あぶら	大豆製品		
21	* 地産地消ふれあい給食(鮭) * 主食・穀類物 むぎごはん 牛乳 主 菜 さけのこうみだれかけ 副 菜 ちゅうかサラダ 汁 物 わかめスープ その他 ミニりんごゼリー		牛乳		ねぎ にんじん にんじん しいたけ りんご	米 むぎ かたくりこ さとう かたくりこ 3-7分チ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いも類		
22	主食・穀類物 コッパン 牛乳 主 菜 さつまいもスペインふうオムレツ 副 菜 キャベツサラダ 汁 物 コーンポタージュ その他 チョコクリーム	たまご とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん パフリカ	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ どうもろこし	こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	くだもの		
24	* 和食の日給食 * 主食・穀類物 さつこごはん 牛乳 主 菜 とりにくのりんごあんかけ 副 菜 さんさいのいりに 汁 物 まめぶ その他 みかん	とりにく さつまあげ あぶらあげ やきどうろ	牛乳		りんご レモン わらび たまねぎ ぶき ひめだけ こんにゃく ごぼう しめじ かんぴょう みかん	こめ ひえ はとむぎ くろまい あわ きび あかまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま くるみ	海そう・小魚類		
25	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳 主 菜 ハンバーグおろしソースかけ 副 菜 ふくじんづけあえ 汁 物 ポークカレー その他 オレンジ	ぶたにく とりにく	牛乳		たまねぎ だいこん だいこん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ りんご オレンジ	米 むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	ごま	緑黄色野菜		
28	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳 主 菜 かいせんほうぎょうざ 副 菜 キャベツとあつおけのみぞいれ 汁 物 はくさいとしいたけのスーフ その他 チーズ	いか えび たら とりにく ぶたにく あつおけ だいす みそ ぶたにく とりにく	牛乳	さやいんげん にんじん	キャベツ ねぎ キャベツ はくさい しいたけ たけのこ たまねぎ	米 むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	いも類		
29	* 地産地消ふれあい給食(短角牛) * 主食・穀類物 むぎごはん 牛乳 主 菜 やまがたたんかくぎょうどんのく 副 菜 ほうれんそうのおひだし 汁 物 わかめじる その他 バナナ	ぎょうにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし はくさい バナナ	米 むぎ さとう		魚類		
30	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳 主 菜 さんまのしょうがに 副 菜 かみかみあえ 汁 物 いものこじる その他 りんご	とりにく さんま いか とりにく とうろ	ひじき 牛乳	にんじん にんじん	しいたけ キャベツ もやし だいこん だいこん こんにゃく ねぎ りんご	米 もち米 さといも	ごま	たまご		

お魚には骨があります。
←マークがある日は、

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べんべくイズ 答え ②

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。</p>
--	---	---