

# 令和4年 11月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295  
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	火	ごはん	牛乳	ししゃものすだちじょうゆかけ 青菜のごまあえ きりぼしだいこんのもの	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	すだち ほうさい きりぼしだいこん グリーンピース	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら	624 768	25.4 31.5	18.3 22.3	2.0 2.9
2	水	ごはん	牛乳	じゃがいものうまに りっちゃんのげんきサラダ	とりにく ミニがん も さつまあげ チキンハム かつ おぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	621 755	24.3 29.3	18.4 21.7	1.7 2.3
4	金	ごはん わかめふりかけ	牛乳	手作りチキンカツ せんキャベツ 秋野菜のみそ汁	とりにくとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめふり かけ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	669 791	29.6 32.5	21.1 24.3	2.6 3.0
7	月	ごはん 味つけのり	牛乳	揚げさばのネギソースかけ 青菜のおひたし おしむぎじる	さば あぶらあげ とりにくとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	しろねぎ ほうさい だいこん ほししいたけ	こめ でんぷん さとう おおむぎ	あぶら ごまあぶら ごま	663 807	27.6 33.1	22.3 26.3	2.3 3.0
8	火	ごはん	牛乳	いかと厚揚げの煮物 わかめのすのもの	とりにくいか あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	618 753	28.6 35.0	17.1 19.9	2.2 2.9
9	水	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル	とうふ ぶたひきにく かんそうだいず みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが しろねぎ たまねぎ ほししいたけ グリン ピース もやし	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	616 745	27.0 32.8	19.6 23.6	2.3 2.9
10	木	ごはん	牛乳	おでん煮 アーモンドあえ	ぎゅうにく うずら たまご あつあげ さつまあげ ささ み	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	アーモンド	605 736	24.6 29.9	18.5 21.5	2.3 2.8
11	金	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく ベー コン だいず チキ ンハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマトかん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシ ング	578 703	23.9 28.7	26.6 31.2	2.1 2.4
14	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ ごもくひじきに	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう グリーンピース	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	648 789	28.9 35.0	19.3 22.8	2.0 2.7
15	火	ごはん	牛乳	タッカルビ(鶏と野菜の韓国焼肉料理) ニラたまスープ	とりにく みそ やきぶた とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにくしょうが たまねぎ りんご キャベツ	こめ さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごま	626 760	25.6 31.2	20.8 24.7	2.1 2.5
16	水	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに のりずあえ	とりにく うずらたまご みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん えだまめ しょうが もやし コーン	こめ こんにやく さとう	あぶら	595 722	23.8 28.7	18.9 22.3	1.8 2.5
17	木	ごはん	牛乳	中華丼 焼きいも そくせきづけ	ぶたにくいか うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	ほうさい ヤングコーン たまねぎ きくらげ ほししい たけ しょうが キャベツ きゅ うり	こめ でんぷん さつまいも	あぶら ごま	642 786	23.5 28.2	16.2 19.0	1.8 2.3
18	金	きなこ あげパン	牛乳	かぶのクリームシチュー 大豆とりんごのコールスロー サラダ	きなこ とりにく いんげんまめ だいず チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ りんご キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ベシヤメル ソース ドレッシング	626 714	25.5 29.4	24.6 28.5	2.6 3.2
21	月	ごはん のりつくだに	牛乳	高野豆腐のたまごとじ ゆずすあえ	とりにく こうや豆腐 かまぼこ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう のりつくだに わかめ ちりめん	にんじん	ほししいたけ たま ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ゆず	こめ じゃがいも さとう	あぶら	624 754	28.0 34.0	17.3 20.1	2.6 3.5
22	火	ごはん	牛乳	メンチカツ ウスターソース ポイルキャベツ とんじる	メンチカツ ぶたにくとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ こんにやく あぶら	あぶら	638 746	25.1 28.3	20.5 23.3	2.2 2.7
24	木	和食の日献立 にし阿波の あわ入りごは ん	牛乳	さわらのゆずみそかけ ブロッコリーのごまあえ けんちん汁 みかん	さわら みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆず キャベツ ごぼう だいこん みかん	こめ あわ さとう	ごま ごまあぶら	604 761	27.3 32.7	17.3 19.7	1.7 2.0
25	金	食パン	牛乳	手作りてりやきハンバーグ そえ野菜 マカロニスープ チーズ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	しょくパン パン こさとう でんぷ ん じゃがいも マカロニ	あぶら	659 766	30.2 35.4	29.3 33.7	3.5 4.1
28	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 中華スープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ たまご とりつくね	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	638 771	26.7 32.2	22.4 27.0	2.6 3.5
29	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 おひたし 五目きんぴら	ぶたにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう れんこん	こめ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	668 778	26.5 30.0	21.7 23.6	2.5 2.9
30	水	ごはん	牛乳	豆いりキーマカレー ツナサラダ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん トマトかん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	こめ じゃがいも	あぶら ごまドレッシ ング	679 819	24.8 30.1	22.3 25.5	2.1 2.6

## 大切にしたい日本の食文化

11月24日は和食の日献立です。ごはんを中心に、汁とおかず(菜)を組み合わせた「一汁二菜」の給食献立にしました。つるぎ町産の雑穀「あわ」入りごはん、香りのよいゆずみそかけ、煮干しだと野菜のうまみのたっぷりけんちん汁です。

### 今月の地産地消

米・あわ・しょうが・大根・白菜・ピーマン  
ブロッコリー・ゆず酢

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。  
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

**和食の魅力とは?**

「だし」の素材とうま味成分

- 昆布...グルタミン酸
- カツオ節・煮干し...イノシン酸
- 干しいたけ...グアニル酸

**日本人が発見した「うま味」**

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。