



# 令和3年11月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
<b>麦ごはん</b> 白ごはん 5群 大麦 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ポークカレー</b> 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 グリーンピース 3群 ソテードオニオン 4群 大豆水煮 1群 スープストック 4群 ローリエ 4群 カレールウ1 3群 カレールウ2 3群 <b>マカロニサラダ</b> マカロニ 5群 キャベツ 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 しょうが 4群 料理酒 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 <b>さつまい</b> ミニ絹揚げ 1群 ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 だいこん 4群 カットさつまいも 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	<h2>文化の日</h2>  <p>【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。</p>		<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>おでん</b> ミニウインナー 1群 じゃがいも 5群 だいこん 4群 カットいんげん 3群 にんじん型さつまあげ 1群 板こんにやく 5群 厚あげ 1群 料理酒 5群 うすくちしょうゆ 5群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 5群 本みりん 5群 液体かつおだし 6群 <b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むきえだまめ 3群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 6群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 <b>ふりかけ</b> のりかつお(個) 2群	<b>アップルパン</b> 5群 コッペパン 5群 ドライアップル 2群 <b>牛乳</b> <b>ポテトカップグラタン(国産野菜)</b> 5群 <b>ポテトカップグラタン(国産野菜)</b> 5群 <b>野菜サラダ</b> キャベツ 4群 にんじん 3群 きゅうり 4群 イタリアンドレッシング 6群 <b>ABCスープ</b> カットベーコン 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 チンゲン菜 3群 じゃがいも 5群 ABCマカロニ 5群 スープストック 5群 こしょう 5群 うすくちしょうゆ 5群				
<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>鶏つくね</b> 1群 <b>大豆の含め煮</b> 1群 大豆水煮 1群 干しひじき 2群 カット平天 1群 つきこんにやく 5群 にんじん 3群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 6群 炒め油 6群 液体かつおだし 6群 <b>豚汁</b> 豚肉 1群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 つきこんにやく 5群 にんじん 3群 だいこん 4群 ささがきごぼう 4群 はくさい 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	<b>減量白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>さつまいも(個)</b> 5群 <b>天ぷら粉</b> 5群 <b>揚げ油</b> 6群 <b>白菜の塩こんぶ和え</b> 4群 はくさい 4群 チンゲン菜 3群 にんじん 3群 きざみ塩こんぶ 2群 <b>かやくうどん</b> うどん麺 5群 鶏肉 1群 カットかまぼこ 1群 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 3群 こいくちしょうゆ 3群 本みりん 4群 削り節パック 4群 液体かつおだし 4群	<b>米粉パン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ハンバーグのケチャップソース</b> 1群 減塩ハンバーグ 1群 トマトケチャップ 5群 三温糖 5群 ウスターソース 5群 <b>秋味シチュー</b> 鶏肉 1群 カットさつまいも 5群 カットしめじ 4群 カットエリンギ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 4群 カットいんげん 3群 調理用牛乳 2群 ホワイトルウ 2群 こしょう 2群 スープストック 2群 <b>ミルクコーヒー</b> ミルクコーヒー(個) 5群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>鮭の彩りあんかけ</b> 1群 鮭ボール 1群 揚げ油 6群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 むきえだまめ 3群 カットえのきたけ 4群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 5群 米酢 5群 液体こんぶだし 3群 でんぶん 3群 <b>かぼちゃのみそ汁</b> カットかぼちゃ 3群 たまねぎ 4群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群 <b>味付けのり</b> 味付けのり(個) 2群	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ポークビーンズ</b> 1群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 ソテードオニオン 4群 大豆水煮 1群 グリーンピース 3群 白インゲンペースト 1群 赤ワイン 1群 ハヤシルウ 1群 ウスターソース 5群 こしょう 5群 <b>花野菜サラダ</b> カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 ごまドレッシング(個) 6群					
<b>麦ごはん</b> 5群 白ごはん 5群 大麦 2群 <b>牛乳</b> 2群 <b>マーボー豆腐</b> 冷凍豆腐 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 トウバンジャン 1群 みそ 1群 八丁みそ 1群 コチジャン 1群 中華スープの素 1群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 でんぶん 5群 ごま油 6群 三温糖 5群 <b>ねぎ入り厚焼きたまご</b> 1群 ねぎ入り厚焼きたまご 1群 <b>茎わかめのサラダ</b> 2群 茎わかめ 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 糸かまぼこ 1群 柑橘ドレッシング 6群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>いわしのしょうが煮</b> 1群 いわしのしょうが煮 1群 <b>うのはな</b> 乾燥おから 1群 青ねぎ 3群 きざみこんにやく 5群 にんじん 3群 鶏ひき肉 1群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 5群 液体こんぶだし 5群 <b>きのこ汁</b> 冷凍豆腐 1群 カットしめじ 4群 カットえのきたけ 4群 カットエリンギ 4群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 カット大和まな 3群 みそ 1群 白みそ 1群 削り節パック 2群 <b>富有柿(直送)</b> 4群 富有柿(個) 4群	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>クリスマスチキン</b> 1群 クリスマスチキン 1群 揚げ油 6群 <b>糸かまぼこと切干大根のサラダ</b> 1群 糸かまぼこ 1群 切干大根 4群 にんじん 3群 むきえだまめ 3群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 6群 たまねぎドレッシング 6群 <b>冬野菜のスープ</b> カットウインナー 1群 だいこん 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 はくさい 4群 ほうれん草 3群 カット大和まな 3群 カットしめじ 4群 うすくちしょうゆ 1群 本みりん 1群 スープストック 2群 <b>いちごジャム</b> あすかルビージャム(個) 5群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>豚丼の具</b> 1群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 本みりん 1群 料理酒 1群 錦糸たまご 1群 <b>飛鳥汁</b> 鶏肉 1群 冷凍豆腐 1群 カットうす揚げ 1群 はくさい 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 しょうが 4群 みそ 1群 調理用牛乳 2群 削り節パック 2群 <b>大和まなの漬物</b> 大和まなの漬物 3群	<b>米粉パン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>トリチリ</b> 1群 カット鶏むね肉でんぶんつき 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 トマトケチャップ 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 米酢 1群 トウバンジャン 1群 コチジャン 1群 炒め油 6群 <b>ワンタンスープ</b> 肉入りワンタン 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 カットえのきたけ 4群 ニラ 3群 中華スープの素 1群 うすくちしょうゆ 2群 こしょう 2群 でんぶん 5群 <b>ヨーグルト(直送)</b> ヨーグルト(個) 2群					

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>ポテトコロッケ</b> ポテトコロッケ 揚げ油 <b>手作り佃煮</b> ちりめんじゃこ きざみ塩こんぶ 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 <b>かす汁</b> 豚肉 だいこん にんじん カット里いも ちくわ(kg) カットうす揚げ つきこんにやく 青ねぎ みそ 酒かす 削り節パック	<b>勤労感謝の日</b> 	<b>減量背割りコッペパン</b> 牛乳 <b>焼きそば</b> 調理やしそば 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ カット青ピーマン ちくわ(kg) 粉かつお 青のり ウスターソース とんかつソース こしょう <b>チキンナゲット</b> チキンナゲット 揚げ油	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>白身魚のおろし煮</b> ホキでんぷんつき 揚げ油 しょうが おろし大根 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし <b>キャベツのごまあえ</b> キャベツ にんじん 白すりごま 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ <b>とうふのみぞ汁</b> カットうす揚げ にんじん カットしめじ 冷凍豆腐 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック	<b>コッペパン</b> 牛乳 <b>オムレツのきのこソースかけ</b> プレーンオムレツ カットしめじ マッシュルーム水煮 ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 <b>根菜サラダ</b> ささがきごぼう にんじん むきえだまめ カットれんこん ちくわ(kg) 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>さつまいものポターージュ</b> カットベーコン カットさつまいも たまねぎ にんじん カットいんげん マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック

29日(月)	30日(火)	減量ごはん・減量コッペパンの「減量」ってなあに？	平均栄養摂取量
<b>わかめごはん</b> 白ごはん わかめごはんの素 <b>牛乳</b> <b>はるまき</b> はるまき 揚げ油 <b>五目スープ</b> 冷凍豆腐 うずら卵水煮 にんじん カットえのきたけ 緑豆もやし チンゲン菜 しょうが 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぷん <b>おさつスティック</b> おさつスティック(個)	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>さばのみぞ煮</b> さばのみぞ煮 <b>ひじきの磯煮</b> 干しひじき にんじん 鶏肉 じゃがいも むきえだまめ カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし <b>にゅうめん汁</b> 三輪そうめん カットうす揚げ ちらしかまぼこ(もみじ) にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	<p>減量ごはんは、10gずつ精白米の量を減らしています。</p> <p>減量コッペパンは、10gずつ小麦粉の量を減らしています。</p> <p>・献立の栄養価や食品のバランスによって、減量に「する」「しない」を考えています。            ・減量ごはんの時は、一人分の量に気をつけて配膳してください。            ・麦ごはんは、「精白米」9割に対し、1割の「大麦」を加えています。            麦ごはん 小学校(4~6年)90gの場合・・・精白米81g+大麦9g            小学校(1~3年)70gの場合・・・精白米63g+大麦7g            中学校100gの場合・・・精白米90g+大麦10g</p>	<b>平均栄養摂取量</b> 栄養価 中学校 エネルギー 810kcal たんぱく質 31.2g 脂質 摂取エネルギーの27.8% <b>6つの基礎食品群</b> 1群 <b>たんぱく質</b> 骨や筋肉、血液などを作ります 2群 <b>カルシウム</b> 丈夫な骨をつくります 3群 <b>ビタミンA</b> 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます 4群 <b>ビタミンC</b> 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます 5群 <b>炭水化物</b> エネルギー源になります 6群 <b>脂肪</b> エネルギー源になります

## 11月給食だより

# 新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示\*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

\*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

### 給食目標

## 感謝して食べよう

いい にほんしよく

## 11月24日は「和食の日」

### お米からできるもの

もち

だんご

せんべい

ポン菓子

日本酒

米みそ

米粉めん

米粉パン

#### <奈良県産>

- 米 米粉パン
- しめじ 青ねぎ 富有柿
- あすカルビージャム
- カット大和まな
- 大和まなの漬物
- 錦糸たまご
- こんにやく(製造)
- つきこんにやく(製造)
- きざみこんにやく(製造)

#### <桜井市産>

- 三輪そうめん(製造)



かつお節を作る道具だよ。

### 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

## うま味について知ろう!

◎「うま味」ってなあに？

味には、5つの基本の味があります。あま味、酸味、塩味、苦味、そしてもう一つが、「うま味」です。うま味は「だし」の味のことで、料理のおいしさを引き出す大切な働きをしています。うま味は、1908年に、日本人の池田菊苗という博士が、昆布から発見しました。そして、英語でも「UMAMI」といい、世界でも注目されている味です。

あま味

酸味

塩味

苦味

うま味

### だしのとり方

- 昆布を水につけて火にかける
- 小さい泡が出てきたら昆布を取り出す
- 沸騰したらかつお節を入れる
- 鍋からザルにかつお節が入ったお湯をあげる