








令和4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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
 <p>地場産物を 味わおう!</p> <p><奈良県産> 青ねぎ・小松菜 大和まな 厚焼たまご・錦糸卵 奈良漬け</p>  <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>		麦ごはん 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 豚肉のしょうが焼き 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 しょうが 3群 料理酒 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ じゃがいものみそ汁 じゃがいも 5群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 冷凍豆腐 1群 みそ 1群 削り節パック 2群	食パン 5群 牛乳 2群 メンチカツ メンチカツ 1群 揚げ油 6群 ケチャップ ウスターソース 三温糖 5群 茎わかめのサラダ 茎わかめ 2群 たまねぎ 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 たまねぎドレッシング 6群 キャベツスープ 鶏肉 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 冷凍豆腐 1群 カットわかめ 2群 スープストック うすくちしょうゆ	 <p>文化の日</p>		アップルパン コッペパン 5群 ドライアップル 4群 牛乳 2群 コールスローサラダ キャベツ 4群 ホールコーン 4群 ノンエッグマヨネーズ 6群 ミートスパゲティ スパゲティ 5群 オリーブ油 6群 おろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 豚ひき肉 1群 三温糖 5群 赤ワイン マッシュルーム水煮 4群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ ウスターソース スープストック			
		7日(月) 白ごはん(増量) 5群 牛乳 2群 春雨サラダ 緑豆はるさめ 5群 チンゲンサイ 4群 にんじん 3群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 5群 米酢 カレーライス 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテーオニオン 4群 白いんげんペースト 1群 スープストック ローリエ カレールーウ1 カレールーウ2	8日(火) 白ごはん 5群 牛乳 2群 いわしの梅煮  1群 根菜サラダ ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むきえだまめ 4群 れんこんカット 4群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ 6群 奈良のっぺ 鶏肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 板こんにゃく 5群 さといもカット 5群 干しいたけ 4群 にんじん 3群 だいこん 4群 カットいんげん 3群 本みりん 3群 三温糖 5群 液体昆布だし うすくちしょうゆ			9日(水) コッペパン 5群 牛乳 2群 フライドポテト フライドポテト 5群 揚げ油 6群 食塩 野菜サラダ 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 ポークビーンズ 豚肉 1群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 大豆水煮 1群 スープストック ウスターソース トマトケチャップ こしょう なたね油 6群	10日(木) 白ごはん 5群 牛乳 2群 からあげ からあげ 1群 揚げ油 6群 フロッキーのごまあえ カットブロッコリー 3群 こいくちしょうゆ 白いりごま さつま汁 にんじん 3群 たまねぎ 4群 さつまいもカット 5群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 ミニ絹揚げ 1群 みそ 1群 削り節パック 2群	11日(金) 食パン 5群 牛乳 2群 白身魚フライ 白身魚フライ 1群 揚げ油 6群 ノンエッグタルタルソース(固袋) 6群 キャベツソテー にんじん 3群 キャベツ 4群 こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 6群 肉団子のスープ 肉だんご 1群 緑豆はるさめ 5群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 たまねぎ 4群 干しいたけ 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ スープストック	
		いい歯の日 	フライとソテーを パンに挟んでたべてね!! 						
		14日(月) 白ごはん 5群 牛乳 2群 厚焼たまご 厚焼たまご 1群 おろし大根 4群 ゆずポン酢しょうゆ 大和まなちりめん ちりめんじゃこ 2群 大和まなの漬物 3群 白いりごま 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 飛鳥汁 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 ささがきごぼう 4群 カットしめじ 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	15日(火) 麦ごはん 5群 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 豚肉の具 豚肉 1群 錦糸卵 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 本みりん 料理酒 にゅうめん汁 三輪そうめん 5群 鶏肉 1群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 カットうす揚げ 1群 カットかまぼこ 1群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 2群			16日(水) コッペパン 5群 牛乳 2群 鶏つくね 1群 ちゃんぽん ラーメン麺 5群 豚肉 1群 キャベツ 4群 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 なると 1群 しょうが 4群 たまねぎ 4群 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう あすカルビージャム あすカルビージャム(個袋) 5群	17日(木) 白ごはん 5群 牛乳 2群 きのこハンバーグ ハンバーグ 1群 カットしめじ 4群 カットえのきたけ 4群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 米酢 でんぶん 奈良漬けポテトサラダ じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 奈良漬け 4群 こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 豆腐のみそ汁 冷凍豆腐 1群 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 干しわかめ 2群 みそ 1群 削り節パック 2群	18日(金) コッペパン 5群 牛乳 2群 そうめん衣のササミフライ そうめん衣のササミフライ 1群 揚げ油 6群 マカロニサラダ マカロニ 5群 きゅうり 4群 にんじん 3群 ホールコーン 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 五目スープ 豚肉 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 緑豆もやし 4群 青ねぎ 3群 はくさい 4群 しょうが 4群 干しいたけ 4群 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぶん 5群	

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
白ごはん(増量) 5群 ジョア 2群 焼ききょうざ 焼ききょうざ 1群 ナムル はくさい 4群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 うすくちしょうゆ 4群 ごま油 6群 白いりごま 5群 マーボー豆腐 豚ひき肉 1群 冷凍豆腐 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 蒸ひきわり大豆 1群 トウバンジャン 1群 コチジャン 1群 みそ 1群 八丁みそ 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 でんぷん 15群 ごま油 6群 三温糖 15群	白ごはん 5群 牛乳 1群 たこやき 5群 たこやき ちくさあえ 3群 チンゲンサイ 4群 はくさい 1群 カットうす揚げ 4群 カットしめじ 3群 にんじん 6群 ごま油 5群 こいくちしょうゆ 3群 三温糖 1群 豚汁 1群 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 ちくわ 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 みそ 1群 削り節パック 2群 おさかなふりかけ 2群 おさかなふりかけ(個袋)	<h2>勤労感謝の日</h2> 	白ごはん 5群 牛乳 2群 さばのみそ煮 1群 さばのみそ煮 ほうれん草とひじきの和え物 3群 ほうれん草 3群 にんじん 2群 しそひじき 1群 豆腐のすまし汁 3群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットかまぼこ 1群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 2群 本みりん 1群 食塩 2群 削り節パック 2群 液体かつおだし	食パン 5群 牛乳 2群 チキンナゲット 1群 チキンナゲット 揚げ油 6群 ピザサンドの具 1群 カットウインナー 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 マッシュルーム水煮 4群 炒め油 6群 トマトケチャップ 1群 こしょう 3群 スライスチーズ(個包装) 2群 ABCスープ 1群 鶏肉 3群 にんじん 4群 たまねぎ 3群 こまつな 15群 じゃがいも 5群 ABCマカロニ 5群 食塩 1群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 1群 スープストック 1群 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ピザサンドにして食べよう♪ </div> 

28日(月)	29日(火)	30日(水)	☆給食レシピ紹介☆	平均栄養摂取量																								
白ごはん 5群 牛乳 2群 ユーリンチー 1群 鶏肉でんぷん付き 6群 揚げ油 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 1群 米酢 3群 青ねぎ 4群 もやしときゅうりの和え物 4群 緑豆もやし 4群 きゅうり 6群 こいくちしょうゆ 15群 ごま油 1群 三温糖 1群 米酢 1群 糸かま中華スープ 1群 糸かまぼこ 1群 豚肉 3群 にんじん 4群 しょうが 3群 青ねぎ 4群 はくさい 4群 干しいたけ 3群 中華スープの素 1群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 5群 でんぷん	わかめごはん 5群 白ごはん 2群 わかめごはんの素 2群 ジョア 2群 いか天ぷら 1群 いか天ぷら 6群 鶏ごぼううどん 5群 うどん麺 1群 ささがきごぼう 4群 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 カットかまぼこ 1群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 1群 こいくちしょうゆ 1群 削り節パック 2群	コッペパン 5群 牛乳 2群 トマトのポテトカップグラタン 5群 トマトのポテトカップグラタン 花野菜サラダ 3群 カットブロッコリー 4群 カットカリフラワー 6群 たまねぎドレッシング ホワイトシチュー 1群 鶏肉 5群 じゃがいも 4群 カットしめじ 4群 たまねぎ 3群 にんじん 3群 むきえだまめ 2群 スープストック 1群 調理用牛乳 2群 ホワイトルウ 1群 こしょう	<h3>☆給食レシピ紹介☆</h3> <h4>【飛鳥汁】</h4> <p>材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉・・・20g 木綿豆腐・・・30g うすあげ・・・3g 白菜・・・25g 大根・・・10g にんじん・・・7g しめじ・・・5g ささがきごぼう・・・5g 削り節・・・3g 青ねぎ・・・3g しょうが汁・・・少々 味噌・・・8g 牛乳・・・20g <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> だし汁をとる。 具材は食べやすい大きさに切る。 鶏肉を炒め、だし汁と野菜を加えて煮る。 あくをとって豆腐を加える。 牛乳を加え、味噌で味付けをししょうがのしほり汁と青ねぎで仕上げる。 <p>(沸かさないように気を付けて。)</p> 	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">平均栄養摂取量</th> </tr> <tr> <td>栄養価</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>797kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>摂取エネルギーの28.3%</td> </tr> <tr> <th colspan="2">6つの基礎食品群</th> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります</td> </tr> <tr> <td>2群</td> <td>カルシウム 丈夫な骨をつくります</td> </tr> <tr> <td>3群</td> <td>ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます</td> </tr> <tr> <td>5群</td> <td>炭水化物 エネルギー源になります</td> </tr> <tr> <td>6群</td> <td>脂肪 エネルギー源になります</td> </tr> </table>	平均栄養摂取量		栄養価	中学校	エネルギー	797kcal	たんぱく質	31.9g	脂質	摂取エネルギーの28.3%	6つの基礎食品群		1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります	3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます	4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます	5群	炭水化物 エネルギー源になります	6群	脂肪 エネルギー源になります
平均栄養摂取量																												
栄養価	中学校																											
エネルギー	797kcal																											
たんぱく質	31.9g																											
脂質	摂取エネルギーの28.3%																											
6つの基礎食品群																												
1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります																											
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります																											
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます																											
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます																											
5群	炭水化物 エネルギー源になります																											
6群	脂肪 エネルギー源になります																											


11月給食だより

○今月の給食目標○

感謝して 食べよう!!

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう♪

○○○勤労感謝の日に読みたい食育絵本○○○



←もったいないばあさんのいただきます
著: 真珠まりこ
好き嫌いしていたらもったいないばあさんがやってくるよ。
食べ物の役割が楽しく学べる本です。



←いのちのたべもの
文: 中川ひろたか・絵: 加藤休三
「ひとのからだはたべものでできているの」
おいしそうな寄せ鍋を囲んで知る大切なお話。

考えよう! 食品ロスのこと!!

13億トン/年

世界では、まだ食べられる食料が13億トンも廃棄に

そのうち日本では、約612万トン廃棄している

612万トン/年

1杯/日

国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることになりました

桜井市の学校給食では、一学期に多い日で230kg少ない日でも90kgのごはんが残っていました...

それに加えておかずも残っています。残った献立に多いのは副菜のおかずで

- ・切り干し大根の煮物
- ・サラダ

半分以上残る日もありました。

揚げ物やカレー、麺類は人気でほとんど残りません! そんな日が続くと嬉しいです。

やってみよう食品ロス対策

- ★残さず食べる!!
- ★ムダに買わない!!
- ★過剰に除去しない!!

残ってしまった物はゴミになって処理をするためにまたエネルギーが必要になるよ。

食べて自分のエネルギーにしよう!

より良い世界になるための世界共通の目標 [SDGs]