

# 令和5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

平均栄養摂取量		1日(水)		2日(木)		3日(金)					
栄養価	中学校										
エネルギー	834kcal										
たんぱく質	32.9g										
脂質	摂取エネルギーの29.4%										
<b>6つの基礎食品群</b>											
<b>1群</b>	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります										
<b>2群</b>	カルシウム 丈夫な骨をつくりま										
<b>3群</b>	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										
<b>4群</b>	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます										
<b>5群</b>	炭水化物 エネルギー源になります										
<b>6群</b>	脂肪 エネルギー源になります										
		 <p><b>今月の桜井市産</b> 三輪そうめん みかんジャム</p> <p><b>今月の奈良県産</b> 米(ヒノヒカリ) 米粉パン 米粉マカロニ 米粉 柿 スクランブルエッグ かぼちゃと大和ポークの フライ</p> <p>青ねぎ しめじ こまつな ほうれんそう こんにゃく 大和まな 大和まなの漬物</p>		<p><b>1日(水)</b></p> <p>食パン(2枚) 5群 牛乳 2群 ビーンズドライカレー 1群 豚ひき肉 6群 炒め油 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 食塩 4群 こしょう 4群 赤ワイン 4群 たまねぎ 3群 にんじん 1群 ミックスビーンズ 1群 ひよこ豆 1群 カレー粉 4群 スープストック 5群 トマトケチャップ 5群 ウスターソース 2群 とんかつソース 5群 三温糖 5群 でんぷん 5群 スライスチーズ(個袋) 2群 フライドポテト 5群 揚げ油 5群 食塩 5群 野菜スープ 1群 鶏肉 3群 にんじん 4群 たまねぎ 3群 カットいんげん 4群 カットえのきたけ 5群 じゃがいも 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</p>		<p><b>2日(木)</b></p> <p>白ごはん 5群 牛乳 2群 ユールンチー 1群 鶏肉のでん粉つき 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 3群 米酢 3群 青ねぎ 1群 パンパンジーサラダ 1群 チキンフレーク水煮 4群 きゅうり 4群 緑豆もやし 3群 にんじん 3群 パンパンジードレッシング(個袋) 2群 もずくスープ 2群 もずく 1群 焼き豚 3群 にんじん 1群 冷凍豆腐 3群 チンゲンサイ 4群 カットえのきたけ 4群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 4群 中華スープの素 4群 料理酒 4群</p>		 <p><b>文化の日</b></p>			
		<p><b>6日(月)</b></p> <p>白ごはん 5群 ジョア 2群 野菜かき揚げ 4群 揚げ油 6群 かやくうどん 5群 うどん麺 1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 カットわかめ 2群 青ねぎ 3群 削り節パック 3群 液体かつおだし 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 3群 手作り佃煮 2群 ちりめんじゃこ 2群 きざみ塩こんぶ 6群 白いりごま 1群 糸かつお 3群 三温糖 3群 こいくちしょうゆ 3群 本みりん 3群 米酢 3群</p>		<p><b>7日(火)</b></p> <p>白ごはん 5群 牛乳 2群 ししゃもフライ 1群 揚げ油 6群 茎わかめのきんぴら 2群 茎わかめ 3群 にんじん 1群 平天 1群 つきこんにゃく 5群 白いりごま 6群 炒め油 6群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 液体かつおだし 5群 料理酒 5群 豚汁 1群 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 4群 たまねぎ 5群 にんじん 3群 だいこん 4群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 削り節パック 1群 八丁みそ 1群</p>		<p><b>8日(水)</b></p> <p>コッペパン 5群 牛乳 2群 鮭ミンチカツ 1群 揚げ油 5群 ノンエッグタルタルソース(個袋) 6群 れんこんサラダ 1群 れんこん 4群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 イタリアンドレッシング 4群 玄米のトマトスープ 1群 鶏肉 3群 にんじん 4群 たまねぎ 4群 ズッキーニ 4群 トマト水煮 4群 ホールコーン 3群 玄米 4群 スープストック 4群 こしょう 6群 オリーブ油 6群 トマトケチャップ 6群</p>		<p><b>9日(木)</b></p> <p>白ごはん 5群 牛乳 2群 チャーハンの具 1群 カットウインナー 6群 炒め油 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 料理酒 4群 白ねぎ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 スクランブルエッグ 1群 中華スープの素 1群 うすくちしょうゆ 5群 食塩 1群 こしょう 1群 みそラーメン 1群 ラーメン麺 4群 豚肉 4群 キャベツ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 4群 緑豆もやし 1群 なると 4群 しょうが 4群 ホールコーン 4群 すりおろしにんにく 1群 みそ 1群 トウバンジャン 1群 こしょう 1群 中華スープの素 1群 蒸しぎょうざ(2個) 1群 ぎょうざ 1群</p>		<p><b>10日(金)</b></p> <p>食パン(2枚) 5群 牛乳 2群 トンカツ 1群 揚げ油 6群 とんかつソース 4群 ウスターソース 4群 三温糖 5群 野菜のソース炒め 3群 にんじん 4群 キャベツ 4群 炒め油 6群 スープストック 6群 とんかつソース 6群 ウスターソース 6群 食塩 6群 こしょう 6群 かぶと白菜のミルクスープ 1群 カットベーコン 4群 かぶ 4群 白菜 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 エリンギ 4群 乾燥パセリ 3群 調理用牛乳 2群 脱脂粉乳 2群 スープストック 2群 食塩 2群 こしょう 2群 米粉 5群</p>	
		<p><b>13日(月)</b></p> <p>白ごはん 5群 牛乳 2群 奈良の厚焼きたまご 1群 厚焼きたまご 1群 野菜の梅おかか和え 4群 キャベツ 3群 ほうれんそう 3群 にんじん 1群 糸かつお 4群 練り梅 4群 しそドレッシング 4群 すいとん汁 5群 すいとん 4群 だいこん 3群 にんじん 5群 里芋 3群 青ねぎ 3群 つきこんにゃく 5群 干しいたけ 4群 カットうす揚げ 1群 みそ 1群 白みそ 1群 削り節パック 1群</p>		<p><b>14日(火)</b></p> <p>白ごはん 5群 牛乳 2群 根菜つくね 1群 根菜つくね 1群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 三温糖 5群 本みりん 5群 しょうが 5群 でんぷん 5群 大和まなの煮びたし 3群 大和まな 4群 白菜 4群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 液体かつおだし 5群 かす汁 1群 豚肉 1群 冷凍豆腐 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 里芋 5群 つきこんにゃく 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 酒かす 5群 削り節パック 5群 奈良の柿 4群 柿(直送) 4群</p>		<p><b>15日(水)</b></p> <p>コッペパン 5群 牛乳 2群 あじフライ 1群 揚げ油 5群 とんかつソース 5群 ウスターソース 5群 三温糖 5群 小松菜サラダ 3群 小松菜 4群 キャベツ 4群 ホールコーン 1群 チキンフレーク水煮 1群 たまねぎドレッシング 1群 ミネストローネ 1群 鶏肉 3群 にんじん 5群 じゃがいも 4群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 米粉マカロニ 5群 トマト水煮 3群 炒め油 6群 スープストック 6群 こしょう 6群 桜井のみかんジャム 5群 みかんジャム(個袋) 5群</p>		<p><b>16日(木)</b></p> <p>麦ごはん 5群 白ごはん 5群 大麦 2群 牛乳 2群 大和まなひき肉丼の具 3群 大和まなの漬物 3群 豚ひき肉 1群 蒸しきわり大豆 1群 きざみこんにゃく 5群 黄パプリカ 3群 赤パプリカ 3群 しょうが 4群 うすくちしょうゆ 4群 三温糖 5群 料理酒 6群 ごま油 6群 三輪ちゅうめん 5群 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 カットしめじ 4群 うすくちしょうゆ 4群 本みりん 4群 削り節パック 4群 ひとくちやさいも 5群 ひとくちやさいも 6群 揚げ油 6群</p>		<p><b>17日(金)</b></p> <p>米粉パン 5群 牛乳 2群 かぼちゃひき肉フライ 3群 揚げ油 6群 マカロニサラダ 5群 マカロニ 5群 きゅうり 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 にんじんのポタージュ 3群 にんじん 3群 白いんげんペースト 1群 たまねぎ 4群 じゃがいも 5群 鶏肉 1群 エリンギ 4群 むき枝豆 4群 調理用牛乳 2群 生クリーム 2群 脱脂粉乳 2群 米粉 5群 スープストック 5群 食塩 5群 こしょう 5群 乾燥パセリ 3群 乾燥パセリ 3群</p>	

11月8日は  
いい歯の日

7日、8日は、  
カミカミ献立だよ！  
よく噛んでたべてね！

この週は、奈良県産の食材がたくさん登場します！

マークがついている食材が奈良県産

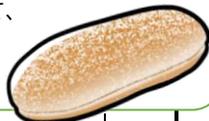


20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>春巻き</b> はるまき 揚げ油 <b>ビーフン炒め</b> ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ ごま油 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう 炒め油 <b>わかめスープ</b> 冷凍豆腐 にんじん カットわかめ カットえのきたけ 焼き豚 チンゲンサイ 緑豆もやし スープストック うすくちしょうゆ こしょう	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>いわしのしょうが煮</b> いわしの生姜煮 <b>大根のべっこう煮</b> だいこん 鶏肉 にんじん 板こんにゃく 液体こんぶだし 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 炒め油 <b>じゃがいものみそ汁</b> じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>パンネのクリーム煮</b> ペンネ 鶏肉 にんじん カットしめじ たまねぎ スープストック こしょう 生クリーム ホワイトルウ カットブロッコリー 粉チーズ 調理用牛乳 炒め油 <b>ハンバーグのデミグラスソース</b> 減塩ハンバーグ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>いかのスイートチリソースかけ</b> いかの天ぷら 揚げ油 米酢 三温糖 本みりん 食塩 トウバンジャン すりおろしにんにく でんぶ <b>糸かまぼこと切干大根のサラダ</b> 糸かまぼこ 切干大根 にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 かんきつドレッシング <b>フォーガー</b> フォー 鶏肉 白ねぎ チンゲンサイ にんじん 液体鶏ガラスープ 鶏ガラスープの素 うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう しょうが	

### 勤労感謝の日



桜井市ではじめての「揚げパン」が出来ます!!  
 フライケースに入れるため、少し小さめですが、  
 パンを給食センターで揚げて、  
 砂糖をまぶして作りました!



27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
<b>増量麦ごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>ジョア</b> <b>チキンカレー</b> 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソレードオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 <b>フルーツミックスゼリー</b> ミックスフルーツ ブロックゼリー(マスカット)	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>さばのゆずみそかけ</b> さば切り身 八丁みそ みそ 三温糖 料理酒 本みりん ゆず果汁 でんぶ <b>ひじきと大豆の磯煮</b> 干しひじき にんじん 大豆水煮 平天 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体かつおだし <b>すまし汁</b> カットしめじ たまねぎ 冷凍豆腐 紅葉型ちらしかまぼこ 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 液体かつおだし	<b>ミニ揚げパン</b> ミニコッペパン 揚げ油 グラニュー糖 <b>牛乳</b> <b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック <b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ 白すりごま <b>おさかなソーセージ</b> 魚肉ソーセージ(個袋)	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>かつおのごまだれかけ</b> かつおでんぶん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん <b>ちくさあえ</b> チンゲンサイ ちくわ(kg) カットえのきたけ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 <b>みぞれ汁</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 おろし大根 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし

11月24日は、語呂合わせで「和食の日」とされています。私達が食べている和食は、実は世界遺産にも登録されています。

- ①季節の食材や、新鮮な食材を使い、そのおいしさを生かした味付け
- ②健康的な食生活を支える、栄養バランスのととのった食事
- ③自然の美しさや季節を表現している
- ④お正月や節分など、年中行事と関わった食文化

給食では、21日をはじめ、たくさん和食が出てきます。和食のよさを知って、食べ続けていきましょう。

## 11月給食だより

○今月の給食目標○

感謝して 食べよう!!

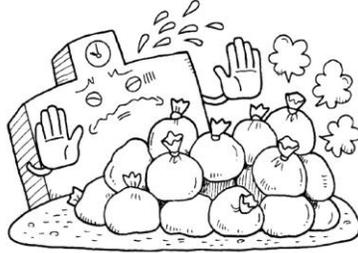
日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて行い、食べものを大切にしましょう。

「少しだけ」のはずなのに…  
 あなたが残した給食。全校分になると!

### もう一口

### 食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう。

## 給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切にすることが育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

## 11月 11日 11時 11分

### 「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。また、かみ合わせが悪いと、体に力を入れづらいので、運動でも力を出し切れません。11月8日は、「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、右のことに気を付けましょう。

よくかんで食べよう

おやつは時間や量を決めて食べよう

甘い物はとり過ぎないようにしよう

カルシウムを多く含む食べ物をとろう

食べた後は歯をみがこう