令和3年11月分
小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）

麦ごはん	
白ごはん	きいろ
大麦	きいろ
牛乳	あか
ポークカレー	
豚肉	あか
じゃがいも	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
すりおろしにんにく	みどり
しょうが	みどり
グリーンピース	みどり
ソテードオニオン	みどり
大豆水煮	あか
スープストック	
ローリエ	みどり
カレールウ1	
カレールウ2	
マカロニサラダ	
マカロニ	きいろ
キャベツ	みどり
にんじん	みどり
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ

2日（火）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
豚肉のしょうが焼き	
豚肉	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
しょうが	みどり
料理酒	
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
さつま汁	
ミニ絹揚げ	あか
ささがきごぼう	みどり
にんじん	みどり
だいこん	みどり
カットさつまいも	きいろ
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

3日（水）

文化（ぶんか）の日（ひ）

【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。

4日（木）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
おでん	
ミニウインナー	あか
じゃがいも	きいろ
だいこん	みどり
カットいんげん	みどり
にんじん型さつまあげ	あか
板こんにゃく	きいろ
厚あげ	あか
料理酒	
うすくちしょうゆ	
こいくちしょうゆ	
三温糖	きいろ
本みりん	
液体かつおだし	
ごぼうサラダ	
ささがきごぼう	みどり
にんじん	みどり
むきえだまめ	みどり
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
ふりかけ	
のりかつお(個)	あか

5日（金）

アップルパン	
コッペパン	きいろ
ドライアップル	きいろ
牛乳	あか
ポテトカップグラタン（国産野菜）	
ポテトカップグラタン（国産野菜）	きいろ
野菜サラダ	
キャベツ	みどり
にんじん	みどり
きゅうり	みどり
イタリアンドレッシング	きいろ
ABCスープ	
カットベーコン	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
チンゲン菜	みどり
じゃがいも	きいろ
ABCマカロニ	きいろ
スープストック	
こしょう	
うすくちしょうゆ	

8日（月）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
鶏つくね	
鶏つくね	あか
大豆の含め煮	
大豆水煮	あか
干しひじき	あか
カット平天	あか
つきこんにゃく	きいろ
にんじん	みどり
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
炒め油	きいろ
液体かつおだし	
豚汁	
豚肉	あか
カットうす揚げ	あか
冷凍豆腐	あか
たまねぎ	みどり
つきこんにゃく	きいろ
にんじん	みどり
だいこん	みどり
ささがきごぼう	みどり
はくさい	みどり
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

9日（火）

減量白ごはん	きいろ
牛乳	あか
さつまいもの天ぷら	
さつまいも(個)	きいろ
天ぷら粉	きいろ
揚げ油	きいろ
白菜の塩こんぶ和え	
はくさい	みどり
チンゲン菜	みどり
にんじん	みどり
きざみ塩こんぶ	あか
かやくうどん	
うどん麺	きいろ
鶏肉	あか
カットかまぼこ	あか
カットうす揚げ	あか
にんじん	みどり
カットしめじ	みどり
青ねぎ	みどり
うすくちしょうゆ	
こいくちしょうゆ	
本みりん	
削り節パック	あか
液体かつおだし	

10日（水）

米粉パン	きいろ
牛乳	あか
ハンバーグのケチャップソース	
減塩ハンバーグ	あか
トマトケチャップ	
三温糖	きいろ
ウスターソース	
秋味シチュー	
鶏肉	あか
カットさつまいも	きいろ
カットしめじ	みどり
カットエリンギ	みどり
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
カットいんげん	みどり
調理用牛乳	あか
ホワイトルウ	
こしょう	
スープストック	
ミルメークコーヒー	
ミルメークコーヒー（個）	きいろ

11日（木）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
鮭の彩りあんかけ	
鮭ボール	あか
揚げ油	きいろ
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
カットしめじ	みどり
むきえだまめ	みどり
カットえのきたけ	みどり
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	
米酢	
液体こんぶだし	
でんぷん	きいろ
かぼちゃのみそ汁	
カットかぼちゃ	みどり
たまねぎ	みどり
カットうす揚げ	あか
冷凍豆腐	あか
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか
味付けのり	
味付けのり(個)	あか

12日（金）

コッペパン	きいろ
牛乳	あか
ポークビーンズ	
豚肉	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
じゃがいも	きいろ
ソテードオニオン	みどり
大豆水煮	あか
グリーンピース	みどり
白インゲンペースト	あか
赤ワイン	
ハヤシルウ	
ウスターソース	
こしょう	
花野菜サラダ	
カットブロッコリー	みどり
カットカリフラワー	みどり
ごまドレッシング（個）	きいろ

15日（月）

麦ごはん	
白ごはん	きいろ
大麦	きいろ
牛乳	あか
マーボー豆腐	
冷凍豆腐	あか
豚ひき肉	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
干ししいたけ	みどり
すりおろしにんにく	みどり
しょうが	みどり
青ねぎ	みどり
トウバンジャン	あか
みそ	あか
八丁みそ	あか
コチジャン	あか
中華スープの素	
こいくちしょうゆ	
料理酒	
でんぷん	きいろ
ごま油	きいろ
三温糖	きいろ
ねぎ入り厚焼きたまご	
ねぎ入り厚焼きたまご	あか
茎わかめのサラダ	
茎わかめ	あか
たまねぎ	みどり
ホールコーン	みどり
にんじん	みどり
糸かまぼこ	あか
柑橘ドレッシング	きいろ

16日（火）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
いわしのしょうが煮	
いわしのしょうが煮	あか
うのはな	
乾燥おから	あか
青ねぎ	みどり
きざみこんにゃく	きいろ
にんじん	みどり
鶏ひき肉	あか
炒め油	きいろ
こいくちしょうゆ	
三温糖	きいろ
液体こんぶだし	
きのこ汁	
冷凍豆腐	あか
カットしめじ	みどり
カットえのきたけ	みどり
カットエリンギ	みどり
にんじん	みどり
カットうす揚げ	あか
カット大和まな	みどり
みそ	あか
白みそ	あか
削り節パック	あか
富有柿（直送）	
富有柿（個）	みどり

17日（水）

コッペパン	きいろ
牛乳	あか
クリスピーチキン	
クリスピーチキン	あか
揚げ油	きいろ
糸かまぼこと切干大根のサラダ	
糸かまぼこ	きいろ
切干大根	みどり
にんじん	みどり
むきえだまめ	みどり
こいくちしょうゆ	
三温糖	きいろ
たまねぎドレッシング	きいろ
冬野菜のスープ	
カットウインナー	あか
だいこん	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
はくさい	みどり
ほうれん草	みどり
カット大和まな	みどり
カットしめじ	みどり
うすくちしょうゆ	
本みりん	
スープストック	
いちごジャム	
あすかルビージャム(個)	きいろ

18日（木）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
豚丼の具	
豚肉	あか
たまねぎ	みどり
青ねぎ	みどり
しょうが	みどり
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
本みりん	
料理酒	
錦糸たまご	あか
飛鳥汁	
鶏肉	あか
冷凍豆腐	あか
カットうす揚げ	あか
はくさい	みどり
だいこん	みどり
にんじん	みどり
カットしめじ	みどり
ささがきごぼう	みどり
青ねぎ	みどり
しょうが	みどり
みそ	あか
調理用牛乳	あか
削り節パック	あか
大和まなの漬物	
大和まなの漬物	みどり

19日（金）

米粉パン	きいろ
牛乳	あか
トリチリ	
カット鶏むね肉でんぷんつき	あか
揚げ油	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
青ねぎ	みどり
トマトケチャップ	
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
米酢	
トウバンジャン	あか
コチジャン	あか
炒め油	きいろ
ワンタンスープ	
肉入りワンタン	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
カットしめじ	みどり
カットえのきたけ	みどり
ニラ	みどり
中華スープの素	
うすくちしょうゆ	
こしょう	
でんぷん	きいろ
ヨーグルト（直送）	
ヨーグルト(個)	あか

22日（月）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
ポテトコロッケ	
ポテトコロッケ	きいろ
揚げ油	きいろ
手作り佃煮	
ちりめんじゃこ	あか
きざみ塩こんぶ	あか
白いりごま	きいろ
糸かつお	あか
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
本みりん	
米酢	
かす汁	
豚肉	あか
だいこん	みどり
にんじん	みどり
カット里いも	きいろ
ちくわ（kg）	あか
カットうす揚げ	あか
つきこんにゃく	きいろ
青ねぎ	みどり
みそ	あか
酒かす	
削り節パック	あか

23日（火）

勤労感謝の日

24日（水）

減量背割りコッペパン	きいろ
牛乳	あか
焼きそば	
調理やきそば	きいろ
豚肉	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
キャベツ	みどり
カット青ピーマン	みどり
ちくわ(kg)	あか
粉かつお	あか
青のり	あか
ウスターソース	
とんかつソース	
こしょう	
チキンナゲット	
チキンナゲット	あか
揚げ油	きいろ

25日（木）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
白身魚のおろし煮	
ホキでんぷんつき	あか
揚げ油	きいろ
しょうが	みどり
おろし大根	みどり
こいくちしょうゆ	
本みりん	
液体こんぶだし	
キャベツのごまあえ	
キャベツ	みどり
にんじん	みどり
白すりごま	きいろ
白いりごま	きいろ
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
とうふのみそ汁	
カットうす揚げ	あか
にんじん	みどり
カットしめじ	みどり
冷凍豆腐	あか
たまねぎ	みどり
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

26日（金）

コッペパン	きいろ
牛乳	あか
オムレツのきのこソースかけ	
プレーンオムレツ	あか
カットしめじ	みどり
マッシュルーム水煮	みどり
ハヤシルウ	
トマトケチャップ	
ウスターソース	
三温糖	きいろ
根菜サラダ	
ささがきごぼう	みどり
にんじん	みどり
むきえだまめ	みどり
カットれんこん	みどり
ちくわ（kg）	あか
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	きいろ
さつまいものポタージュ	
カットベーコン	あか
カットさつまいも	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
カットいんげん	みどり
マーガリン	きいろ
小麦粉	きいろ
無調整豆乳	あか
こしょう	
スープストック	

29日（月）

わかめごはん	
白ごはん	きいろ
わかめごはんの素	あか
牛乳	あか
はるまき	
はるまき	あか
揚げ油	きいろ
五目スープ	
冷凍豆腐	あか
うずら卵水煮	あか
にんじん	みどり
カットえのきたけ	みどり
緑豆もやし	みどり
チンゲン菜	みどり
しょうが	みどり
中華スープの素	
こしょう	
うすくちしょうゆ	
でんぷん	きいろ
おさつスティック	
おさつスティック(個)	きいろ

30日（火）

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
さばのみそ煮	
さばのみそ煮	あか
ひじきの磯煮	
干しひじき	あか
にんじん	みどり
鶏肉	あか
じゃがいも	きいろ
むきえだまめ	みどり
カットうす揚げ	あか
こいくちしょうゆ	
本みりん	
三温糖	きいろ
液体こんぶだし	
にゅうめん汁	
三輪そうめん	きいろ
カットうす揚げ	あか
ちらしかまぼこ（もみじ）	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
青ねぎ	みどり
干ししいたけ	みどり
うすくちしょうゆ	
本みりん	
削り節パック	あか

減量白ごはん・減量コッペパンの「減量」ってなあに？

白ごはん

小学校1～3年生	精白米	70g
小学校4～6年生	精白米	90g
中学校	精白米	100g

⇩

減量ごはんは、10gずつ精白米の量を減らしています。

減量白ごはん

小学校1～3年生	精白米	60g
小学校4～6年生	精白米	80g
中学校	精白米	90g

コッペパン

小学校	小麦粉	60g
中学校	中学校	80g

⇩

減量コッペパンは、10gずつ小麦粉の量を減らしています。

減量コッペパン

小学校	小麦粉	50g
中学校	中学校	70g

・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

平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	663kcal
たんぱく質	25.7g
脂質	摂取エネルギーの28.8%

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

11月給食だより

給食目標
感謝して食べよう

新米の季節です

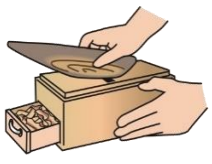
店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。
お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「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。

お米からできるもの

＜奈良県産＞
米　米粉パン
しめじ　青ねぎ　富有柿
あすかルビージャム
カット大和まな
大和まなの漬物
錦糸たまご
こんにゃく(製造)
つきこんにゃく(製造)
きざみこんにゃく(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。

11月24日は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化のことです。海や川、山や里でとれる、さまざまな新鮮な食材を使い、昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどを使ってだしをとり、そのうま味を活用して料理をおいしく作ります。給食では、いわしの煮干しとかつお節を砕いた、だしパックを使用してだしをとり、だしの味を活かしたみそ汁やすまし汁に仕上げています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

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。