

令和5年 11月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名						エネルギー	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		kcal	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質g	
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質g	
魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	食塩 相当量g				
1	水	非常食給食		牛乳					803	
		ごはん				米,強化米			25.7	
		さんまのかぼす煮	さんま			かぼす,レモン	砂糖,でんぶん		23.6	
		レトルトゴロゴロ野菜の煮物	ホッケ,スケトウダラ		にんじん	ごぼう,たけのこ,干しいたけ	こんにやく,でんぶん,砂糖		2.9	
		切り干し大根のゴマネーズ和え	ちくわ		にんじん	切り干し大根,きゅうり		ごま, マヨネーズ風ドレッシング		
6	月	牛乳		牛乳					714	
		麦ごはん				米,強化米,麦			30.3	
		豆腐チゲ	豚肉,豆腐		にんじん	はくさい,はくさいキムチ,大根,太ねぎ, しいたけ,しょうが,にんにく	希少糖	ごま油	20.6	
		小松菜とひじきのナムル	卵	ひじき	小松菜,にんじん	だいずもやし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	1.7	
7	火	牛乳		牛乳					711	
		さつまいもごはん				米,さつまいも	黒ごま		28.8	
		焼きししゃも		ししゃも						20.6
		五目きんぴら	豚肉	茎わかめ	にんじん,さやいんげん	ごぼう	こんにやく,砂糖	ごま油,ごま		3.0
		かきたま汁	豆腐,卵		にんじん,葉ねぎ	しいたけ,たまねぎ	でんぶん			
8	水	牛乳		牛乳					666	
		小型コッペパン					コッペパン		35.2	
		しっぽくうどん	鶏肉,油揚げ,かまぼこ		にんじん,葉ねぎ	しいたけ,大根	うどん ,さといも		22.1	
		小えびのから揚げ		小えび			でんぶん	油	3.1	
		おかか和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ				
9	木	牛乳		牛乳					792	
		きのこのカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ,しめじ,しいたけ,まいたけ, エリンギ,セロリ,にんにく	米,強化米,麦, じゃがいも	油,カレールー	28.3	
		ごまじゃこサラダ		ちりめん,ひじき	小松菜,にんじん	きゅうり,キャベツ	希少糖	ごま,ごま油	24.2	
		キャンディチーズ		チーズ					3.2	
10	金	牛乳		牛乳					736	
		きなご揚げパン	きな粉				コッペパン ,砂糖	油	29.5	
		肉団子と白菜のスーフ煮	鶏肉,豚肉,うずら卵, いんげん豆		にんじん,葉ねぎ	はくさい,たまねぎ,しいたけ,しょうが	でんぶん		28.3	
		みかん入りサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	希少糖	油	2.7		
13	月	牛乳		牛乳					747	
		麦ごはん				米,強化米,麦			28.9	
		肉じゃが	豚肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにやく,砂糖	油	13.4	
		おひたし	かつお節		小松菜,にんじん	もやし			1.5	
		ちりめんの甘酢煮		ちりめん			希少糖			
		みかん			みかん					
14	火	牛乳		牛乳					747	
		ごはん				米,強化米			31.2	
		はまちの照り焼き	はまち			しょうが	希少糖,でんぶん		23.4	
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー,にんじん	はくさい		ごま	1.8	
		黒豆みそのみそ汁	豆腐,油揚げ,黒豆みそ,みそ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	大根,しいたけ				
15	水	牛乳		牛乳					750	
		麦ごはん				米,強化米,麦			32.4	
		麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,干しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,でんぶん	ごま油	21.3	
		茎わかめの中華和え	かまぼこ	茎わかめ	ブロッコリー	キャベツ,とうもろこし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	2.5	
16	木	牛乳		牛乳					832	
		他人丼	牛肉,豚肉,かまぼこ,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦,でんぶん	油	36.2	
		小煮干しのてんぷら		煮干し,青のり			小麦粉	油	22.5	
		小松菜のごま和え		小松菜		はくさい,もやし	希少糖	ごま	2.0	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
17	金	牛乳		牛乳					805	
		全粒粉パン					全粒粉パン		35.1	
		いちごジャム					いちごジャム		25.3	
		秋の香りシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,とうもろこし,しめじ,エリンギ	さつまいも,小麦粉	油,バター	2.9	
		ビーンズサラダ	大豆,いんげん豆,金時豆,まぐろ			キャベツ,きゅうり,レモン	希少糖			
		柿				柿				
20	月	牛乳		牛乳					726	
		わかめごはん		わかめ			米,強化米,麦		26.2	
		厚揚げの甘酢煮	豚肉,厚揚げ		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,はくさい,たけのこ,しめじ	砂糖,でんぶん	油	16.9	
		ゆず香和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ,ゆず	希少糖	ごま	2.8	
		さぬきキウイっこ			キウイフルーツ					
21	火	牛乳		牛乳					758	
		ごはん				米,強化米			30.6	
		味付けのり		味付けのり					18.9	
		さばのみぞれ煮	さば			大根	砂糖,でんぶん		2.3	
		なます	卵	昆布,ちりめん	にんじん	大根	希少糖	ごま		
		さつまいものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			

日	曜	献立名	食品名						エネルギー kcal
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 相当量 g	
22	水	牛乳	牛乳					884	
		コッペパン				コッペパン		32.4	
		カナダ産メープルシロップ				メープルシロップ		36.2	
		サーモンチャウダー	ベーコン, 鮭	牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ, とうもろこし, しめじ	じゃがいも, 小麦粉	油, バター	2.8
		ブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー, にんじん	キャベツ, とうもろこし	希少糖	油	
フーティン		チーズ		たまねぎ	じゃがいも, 希少糖	油			
24	金	牛乳	牛乳					789	
		米粉パン				米粉パン		36.0	
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆		にんじん, パセリ, トマト	たまねぎ, にんにく	じゃがいも, 砂糖	油	25.2
		ひじきとチーズの鉄骨サラダ	ロースハム	ひじき, チーズ		キャベツ, きゅうり	希少糖	油	3.0
		りんご				りんご			
28	火	牛乳	牛乳					735	
		中華とんぶり	豚肉, いか, あさり, うずら卵		にんじん	たけのこ, たまねぎ, キャベツ, しいたけ, しょうが	米, 強化米, 麦, でんぷん	ごま油	30.8
		パンサンスー			にんじん	きゅうり, もやし	はるさめ, 希少糖	ごま油, ごま	2.1
29	水	牛乳	牛乳					758	
		麦ごはん				米, 強化米, 麦		27.5	
		ちくわのチーズ磯辺揚げ	ちくわ	チーズ, 青のり			小麦粉	油	23.2
		アーモンド和え			小松菜, にんじん	もやし	希少糖	アーモンド, 油	2.2
豆腐のみそ汁	かまぼこ, 豆腐, 油揚げ, みそ		にんじん, 葉ねぎ	大根, たまねぎ					
30	木	牛乳	牛乳					718	
		吹き寄せごはん	鶏肉		にんじん	しめじ, 枝豆	米	栗	27.6
		ひじきの炒め煮	豚肉, 大豆	ひじき	にんじん, さやいんげん	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	油	16.0
		すいとん汁	油揚げ, みそ		葉ねぎ	大根, しいたけ	すいとん		2.7
みかん				みかん					

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。
食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。
さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

11月8日(水)は、日本歯科医師会が設定した「いい歯の日」です。三木町でも毎月どこかの「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を設定しています。よくかんで食べることは、健康な体つくりのためにたくさんのメリットがあります。

よくかむことで、
勉強や運動にも良い効果が!!



日付に  のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日として、しっかりかむ食材や献立を工夫して取り入れています。意識して、よくかんで食べましょう。

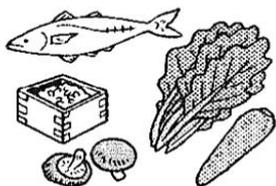
★ 「メープル交流事業」で毎年三木町の中学生が姉妹都市であるカナダのディズベリー町に訪問しています。新型コロナウイルス感染症等の影響でしばらく実施できていないということで、姉妹都市ディズベリー町について知ってもらおうと、11月22日(水)に、カナダ産メープルシロップとカナダにちなんだ料理が給食に登場します。

食育だより 11月

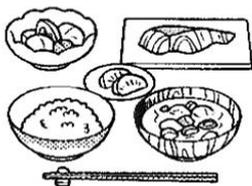
和食の良さについて知ろう!

11月24日(金)は「和食の日」です。平成25年に「和食：日本人の伝統的食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食の特徴は、下の4つの項目です。また、和食の味の基本である「だし」は、食材のうまみを取り出した汁のことで、主に昆布やかたお節、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食材でとります。日本の伝統的食文化をみんなで受け継いでいくことが大切です。11月21日(火)に「和食の日」にちなんだ献立が登場しますので、味わっていただきましょう。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり

