



# 2023年11月給食予定献立表<19回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
1 水	アップルパン 牛乳	牛乳	りんご	パン		524
	ソーセージ	ソーセージ				
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	しお こしょう	1.8
	ペイクドビーンズ	ぶた肉 ベーコン インゲンまめ だいず	にんにく たまねぎ トマト	油 さとう	ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ	
<b>《読書週間献立&amp;もぐもぐお話タイム給食：ポートやのくまさん》</b> 読書週間は9日まで。今日は、学校図書館司書さんの読み聞かせ放送があります。お楽しみに！						
2 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		638
	さばのピリからやき	サバ	しょうが にんにく ねぎ	油 ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン	
	こんこんきつねサラダ	油あげ	れんこん にんじん ヤーコン こまつな	ごま さとう	しょうゆ	2.3
	とうふのみそしる	とうふ わかめ	だいこん ねぎ		みそ だし	
<b>《読書週間献立：とうふのかんこちゃん》</b> キツネが、おいしい豆腐を作るコツを教えてください！そんな不思議なお話です。						
6 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		673
	かぼちゃコロッケ(ソース)		かぼちゃ	じゃがいも さとう パンこ 油	ソース	
	キャバリオシリシリ	とり肉	にんじん	しらたき さとう 油	しょうゆ みりん だし	2.0
	まるやかとんじる	ぶた肉 きなこ とうにゅう あおのり	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん	油 こんにやく さつまいも	みそ だし	
<b>《読書週間献立：ぐりとぐらとすみれちゃん》</b> ぐりとぐらのところに大きなかぼちゃを背負ったすみれちゃんが来ます。そしていろいろな料理を作ります。何種類あるかな？						
7 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		675
	チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぶん 油 こむぎこ さとう	しお	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう 油	しお こしょう す	2.0
	ポークシチュー	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト	じゃがいも 油 さとう	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ ソース	
<b>《読書週間献立：おしゃべりなたまごやき》</b> いたずら好きな王様が事件を起こします。おしゃべりなたまごやきとは、どんなたまごやきでしょう？						
8 水	チーズパン 牛乳	牛乳 チーズ		パン		693
	とりにくのレモンソース	とり肉	レモン	でんぶん さとう 油	さけ しお しょうゆ	
	うみやまのサラダ	ひじき だいず ツナ	きゅうり ブロッコリー	さつまいも ドレッシング		3.0
	きのこマダムピターゼのスープ	ウインナー	にんじん キャベツ だいこん えのきたけ しめじ エリンギ		しお こしょう コンソメ ローリエ しょうゆ	
<b>《かみかみ献立》</b> 毎月8のつく日は、かむことを意識した「かみかみ献立」です。今月は、大根のマダム・ピターゼの献立です。						
9 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		685
	いわしかりかりフライ(2こ)	イワシ	しょうが	さとう でんぶん 油	しお	
	ふろふきだいこん(ゆずみそ)		だいこん ゆず	さとう	さけ だし みりん しょうゆ みそ	2.0
	もへいさんのだんごじる	とり肉 油あげ	だいこん にんじん しめじ しいたけ みつば	しらたまこ でんぶん	しょうゆ みりん しお だし	
<b>《読書週間献立：ふるふきだいこんのゆうべ》</b> 茂平さんと動物たちの大根パーティです。昨年給食でも好評だったふるふき大根です。みそをつけながら食べましょう。						
10 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん むぎ		711
	ビビンバ(にくだめ)	ぶた肉	たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく しょうが	油 さとう	しお みそ みりん トウバンジャン しょうゆ	
	ビビンバ(ナムル)		こまつな にんじん だいずもやし もやし	ごま ドレッシング		2.2
	サムゲタンスープ ヨーグルト	とり肉 ヨーグルト	だいこん にんじん こまつな しいたけ しょうが にんにく	むぎ 油	がらスープ しお さけ しょうゆ	
<b>麦ごはんの上に肉炒めとナムルをのせてビビンバを作り、スプーンで混ぜながら食べましょう。サムゲタンは、韓国風と肉煮こみです。体が温まります。</b>						
14 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		645
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ ねぎ	さとう 油 でんぶん	だし さけ しょうゆ しお	
	ちゅうかあえ	クラゲ	にんじん きゅうり こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ す	2.2
	にらたまスープ	とうふ たまご	にら にんじん たまねぎ	油 でんぶん	中かだし しょうゆ しお こしょう	
<b>《スタディメニュー》</b> 小学4年生の保健体育から、体づくりの献立です。ごはん+ぶた肉+ねぎ+ニラの組み合わせは、効率よくエネルギーを作り出せます。						
15 水	牛久市産小麦粉のパン 牛乳	牛乳		パン		512
	ホキバーベキューソース	ホキ	にんにく しょうが たまねぎ りんご	油 さとう でんぶん	さけ す しょうゆ	
	えだまめソテー	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	油	しお こしょう しょうゆ	2.4
	チャラポーンシチュー	とり肉 とうにゅう	たまねぎ エリンギ とうもろこし パセリ	油 さつまいも	フイヨン シチュールウ しお こしょう	
<b>本日の主食は、牛久市産の小麦粉で作ったパンです。一口ずつちぎりながら味わっていただきます。シチューには、チャラポーンをたくさん入れました。</b>						

中根っ子図書館とコラボした本の給食。  
 今月はフィービ・ウォージントンさんの  
 「ポートやのくまさん」です。  
 ポートやのくまさんは、妹のスージーと馬  
 のデイジーといっしょにくらしています。  
 昼になると、スージーが作ったお昼ごは  
 んを食べます。  
 本を読んで、くまさんの仕事の様子やお  
 いしそうな食事の様子を味わいましょう。

今月は、大根のハーブ奏者：  
 マダム・ピターゼです。  
 牛久市には、ブランド大根のうしく河童大  
 根があります。  
 水分が多く、シャリシャリしているので、  
 サラダにピッタリです。  
 給食で登場するのは、何日あるかしら？  
 地場産物ウイークには、合計220kgの  
 うしく河童大根をいただきます！  
 おいしく食べてくださいね。



## 献立表について

- ・料理ごとに主な材料を示しています。  
⇒どんな食べものを使っているのかわかります。家庭科の食事作りや給食のリクエスト献立を考える時にも役立ちます。
- ・主な調味料を示しています。  
⇒家庭で料理する時の味付けの参考になります。
- ・エネルギーと食塩相当量を表記しています。  
⇒料理の組み合わせや味付けから、生活習慣病予防の基礎知識となるようにします。
- ・毎日一言メッセージを示しています。  
⇒その日の献立の食べ方や、食べものの紹介をしています。マナーなどにも触れています。  
一昨年の12月に給食の栄養基準量が見直され、4月から変わりました。これにより、小学3・4年生の給食の栄養量は、エネルギーが650kcal、食塩相当量が2.0g未満となりました。その他の栄養素も過不足の無いよう、献立を立てます。ご家庭でも、うす味を心がけてください。また中根小学校のwebサイトの写真やお子様のお話などを参考に、給食の味を再現なさってみてください。成長期に望ましい食生活となるよう、家庭と学校が協力して食育を進めましょう。  
献立表は、よく目につく場所に貼って、料理や材料などをチェックしてみてください。







# 2023年11月給食予定献立表<<19回>>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
16 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		664
	とりにくのカレーしおこうじやき	とり肉		しおこうじ みりん さけ カレーこ		
	やさしいため	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	油	しお こしょう しょうゆ	2.4
	ハクミンのみそしる	油あげ	はくさい だいこん にんじん ねぎ		みそ いらこだし	
《スタディメニュー》 小学6年家庭科より、野菜炒めの献立です。6年生までに習った料理です。6年生のみなさんは、ぜひお家でも作ってみてくださいね。						
17 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		706
	カツとじどん(とんかつ)	ぶた肉 だいた		でんぶん パンこ 油	しお	
	カツとじどん(たまごじ)	たまご	たまねぎ たけのこ みつば	さとう	みりん しょうゆ だし	2.2
	けんちんじる	とうふ 油あげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	さいとも こんにやく 油	だし みりん しお しょうゆ	
本日は、麦ごはんの上にとんかつと卵とじをのせて、カツとじ丼にして食べましょう。とんかつの衣に出汁がしみてやわらかくなったところがおすすです。						
20 月	まごわやさしいうどん(ソフトめん) 牛乳	牛乳 なた 油あげ わかめ	しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ソフトめん こんにやく さつまいも ごま	しょうゆ しお さけ みりん だし	651
	ぶたにくのレモンしょうがいため	ぶた肉	しょうが キャベツ もやし レモン	油 でんぶん	さけ こしょう しお みりん しょうゆ	
	おかかマヨあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	こしょう	2.1
《全校一斉いばらき美味しお給食》 昨年ヘルシーメニューコンクールでグランプリとなった献立です。今日は、茨城県内のほとんどの学校で美味しお給食を食べます。						
21 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		667
	いわしのかばやき	いわし		油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん	
	ヤーコンキンピラ	ぶた肉 油あげ	ごぼう れんこん ヤーコン にんじん こまつな	油 さとう	しょうゆ みりん だし	2.1
	だいこんのカレーに	とり肉	しょうが だいこん にんじん	油 こんにやく さとう	さけ しょうゆ みりん カレーこ だし	
《地場産物ウィーク献立》 今週は、茨城県産や牛久市産の食べものを80%以上使った献立です。主菜のいわしも茨城県の海でとれたものです。						
22 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		675
	だいがくいも&だいた	だいた		さつまいも こむぎこ 油 さとう	しょうゆ みりん	
	さくらだこマダムピターゼのちゅうかサラダ	タコ	こまつな だいこん にんじん	さとう 油	す しょうゆ しお こしょう	1.5
	マーボだいこん	とうふ だいた ぶた肉	だいこん しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	油 さとう でんぶん	しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン	
《地場産物ウィーク献立》 副菜のさくらだこは、日上市沖の海でとれるタコです。歯ごたえやうまみがあっておいしいので、よくかんで食べましょう。						
24 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		613
	いばらきけんさんだいたのなつとう	なつとう			しょうゆ からし	
	にあい(水戸地区の郷土料理)	油あげ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ	しらす 油 さとう	しょうゆ しお す だし	2.0
	牛久市産小麦粉のすいとん	とり肉	だいこん こまつな ごぼう ねぎ	こむぎこ しらすまこ こんにやく	しょうゆ しお みりん だし	
《地場産物ウィーク献立》 本日の汁物は、中根小の給食室でこねたすいとんです。コックさん8人体制でちぎり入れます。納豆ごはんと一緒にどうぞ！						
27 月	牛久こむぎうどんのみそにこみうどん 牛乳	牛乳 ぶた肉	にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ	うどん	みそ しょうゆ しお さけ みりん だし	568
	とりにくのでんぷら	とり肉	しょうが	こむぎこ さとう 油	しょうゆ さけ しお	
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ	きりぼしだいこん こまつな にんじん きゅうり	さとう	しょうゆ す しお	2.4
おはしを上手に使えていますか？上のおはしを親指・人差し指・中指で持ち、動かします。下のおはしは、薬指にのせて動かしません。さあ、うどんをつかんでみよう！						
28 火	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		769
	ハンバーグわふうきのソース	とり肉 だいた	たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	パンこ さとう 油 でんぶん	しょうゆ だし	
	スパイシーポテト			じゃがいも 油	しお チリパウダー こしょう パプリカ	1.9
	トマトマスーブ	ウインナー たまご	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな トマト	でんぶん 油	ブイヨン こしょう しお	
中根小学校の給食の人気料理を集めました。来月からは、給食委員さんが考えた元気になる給食が登場します。お楽しみに！						
29 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		781
	キムたくごはんのぐ	ぶた肉	はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが だいこん ねぎ	さとう 油 でんぶん	とうがらし しょうゆ	
	おおびら	とり肉	にんじん しいたけ きぬさやえんどう	さいとも しらす	しょうゆ さけ しお だし	2.1
	牛久のいもまん！	たまご 牛乳		さつまいも こむぎこ さとう バター 油	しお	
《日本味めぐり：長野県》 長野県塩尻市の学校給食発祥のキムたくごはん郷土料理の大平（おおびら）、牛久市の学校給食で人気のいもまん！の献立です。						
30 木	ごはん はっこうにゅう	はっこうにゅう		ごはん		600
	はなきりみかん		みかん			
	ひじきとブロッコリーとチーズのサラダ	ひじき チーズ	ブロッコリー にんじん えだまめ とうもろこし	ドレッシング 油 さとう	しょうゆ	2.0
	チキンカレー	とり肉 だいた	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	油 じゃがいも	カレールー カレーこ ケチャップ ソース	
《二十四節気七十二候献立：小雪》 冬に向かって寒くなる時期。とり肉とブロッコリー・みかんの栄養をとって心も体も元気になりましょう。						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日＝「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。

今月の美味しおDayは、茨城県の小中義務教育学校や、特別支援学校、夜間定時制高等学校で「全校一斉いばらき美味しお給食」を提供します。減塩・適塩になるよう工夫した献立です。

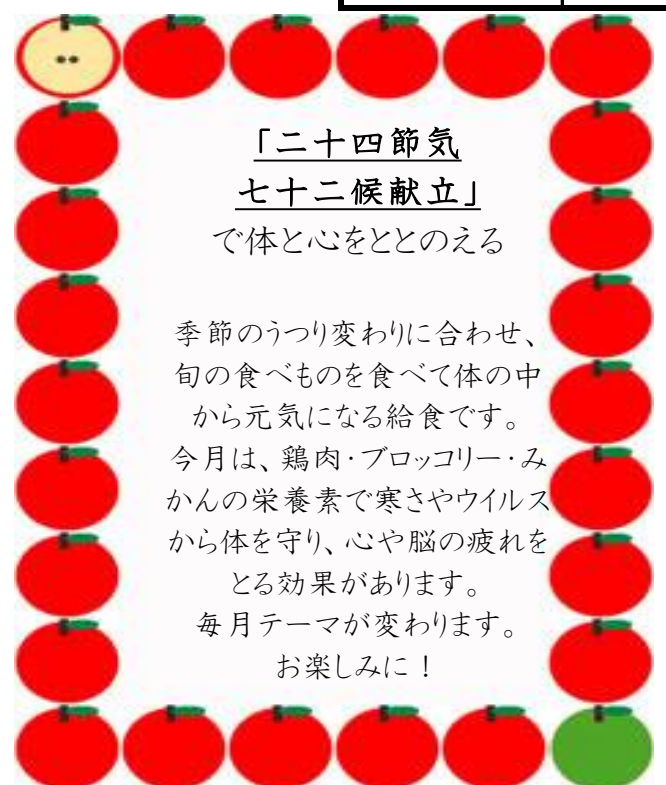
- ・うどん：出汁をしっかりと、まごわやさしい食材を入れた汁です。
  - ・炒め物：レモンの酸味と生姜の風味で減塩しました。
  - ・和え物：かつお節とドレッシングのうま味とコクで減塩しました。
- また、22日も具たくさん麻婆で美味しおのおかずです。ぜひご家庭でも参考になさってください。

## 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	655
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.1



## 「二十四節気七十二候献立」

で体と心をととのえる

季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて体の中から元気になる給食です。今月は、鶏肉・ブロッコリー・みかんの栄養素で寒さやウイルスから体を守り、心や脳の疲れをとる効果があります。毎月テーマが変わります。お楽しみに！