



# 令和2年 11月 献立のお知らせ

遠野市学校給食センター

日 曜	こんだて名	材 料 名			摂 取 量	
		体をつくるの もとなるもの (赤の食品)	エネルギーの もとなるもの (黄色の食品)	体の調子を 整えるもの (緑の食品)	小学校 (中学年)	中学校
2 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:658kcal P:22.6g F:22.7g 塩:1.8g	E:835kcal P:27.0g F:26.9g 塩:2.3g
	こめこいりはるまき	ぶたにく	こめこ あぶら	しいたけ		
	きのこぶたにくのピリからいため	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ きくらげ ブロッコリー		
	わかめスープ	うずらたまご わかめ		たけのこ にんじん えのき ねぎ		
4 水	りんごパン 牛乳	牛乳	パン	りんご	E:658kcal P:25.4g F:23.2g 塩:3.1g	E:780kcal P:29.2g F:26.0g 塩:3.9g
	パンブキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ		
	かいそうサラダ	スパーン わかめ かんてん	さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー		
	コーンシチュー	とりにく 牛乳 なまクリーム	あぶら じゃがいも ルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ		
5 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:617kcal P:24.7g F:15.8g 塩:2.1g	E:748kcal P:27.6g F:16.6g 塩:2.5g
	いわしのかばやき	いわし	あぶら さとう	しょうが		
	のりあえ	のり	ごま	にんじん ほうれんそう もやし		
	みそけんちんじる	とうふ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
宮守小学校 希望献立 (11/8 いい歯の日)						
6 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:699kcal P:22.8g F:15.0g 塩:2.5g	E:844kcal P:26.9g F:16.3g 塩:3.0g
	ハンバーグみぞれがけ	とりにく ぶたにく		だいこん		
	かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり にんじん もやし ごぼう		
	はるさめスープ	なると	はるさめ	にんじん チンゲンサイ にはら		
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
9 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:658kcal P:21.7g F:19.9g 塩:2.1g	E:844kcal P:25.9g F:24.2g 塩:2.6g
	かぼちゃのひきにくフライ	ぶたにく	こむぎこ あぶら	かぼちゃ		
	ひじきとまめのサラダ	ひじき だいず ツナ	さとう あぶら ごま	きゅうり にんじん コーン		
	じゃがいものみそじる	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ		
10 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:611kcal P:28.6g F:16.9g 塩:1.9g	E:759kcal P:34.1g F:18.6g 塩:2.5g
	いかのしょうがやき	いか	さとう	しょうが		
	はなやさいサラダ	たまご	マヨネーズ さとう	ブロッコリー カリフラワー きゅうり		
	いものこじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも	しめじ にんじん ねぎ		
鮭 の 日 献 立						
11 水	しょくパン ラフランスジャム 牛乳	牛乳	パン ジャム		E:653kcal P:23.6g F:23.2g 塩:2.7g	
	こめこパンこのさけチーズフライ	さけ チーズ	こめこ あぶら			
	きのこスパゲティ	スパーン	スパゲティ オリーブオイル	にんにく エリンギ キャベツ ピーマン		
	ミネストローネ	みかん	ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく みかん		

日 曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
土淵小学校 希望献立						
12 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:588kcal P:22.0g F:13.2g 塩:2.4g	E:754kcal P:27.6g F:15.3g 塩:2.9g
	クリスピーチキン	とりにく				
	つぼづけあえ			こまつな キャベツ もやし だいこん		
	キムチじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう	えのき はくさい チンゲンサイ にはら		
	いちごゼリー		ゼリー			
13 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:600kcal P:25.2g F:14.8g 塩:2.4g	E:749kcal P:30.0g F:16.3g 塩:2.9g
	とりそぼろあつやきたまご	とりにく たまご				
	ごまずあえ	わかめ かつおぶし		キャベツ にんじん れんこん		
	にこみおでん	さつまあげ がんもどき こんぶ ちくわ	さといも	だいこん にんじん		
16 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:710kcal P:25.9g F:22.9g 塩:1.9g	E:848kcal P:29.4g F:24.0g 塩:2.2g
	こやどうふフライ	こやどうふ	パンこ あぶら			
	ごぼうサラダ	とりにく	マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり にんじん コーン レモン		
	いもだんごじる	とりにく	いももち	しめじ にんじん だいこん ねぎ		
17 火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:684kcal P:26.9g F:21.5g 塩:2.2g	E:811kcal P:29.9g F:21.9g 塩:2.6g
	とりにくのしおこうじやき	とりにく	米こうじ	にんにく		
	なめたけあえ			ほうれんそう もやし にんじん なめたけ		
	ひきなじる	あぶらあげ みそ	さといも	にんじん だいこん ねぎ		
	おこめのムース	たまご きゅうりにゅう	こめ さとう			
18 水	こくとうパン 牛乳	牛乳	パン		E:634kcal P:24.2g F:21.3g 塩:2.5g	E:751kcal P:27.9g F:23.5g 塩:3.3g
	ポテトグラタン	牛乳 チーズ	じゃがいも	ほうれんそう		
	チリコンカン	ぶたにく しろいんげんまめ	あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		
	やさいスープ	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ		
食 育 の 日						
19 木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:636kcal P:24.5g F:16.5g 塩:2.5g	E:760kcal P:28.0g F:16.8g 塩:2.8g
	さといもコロケ	さといも	あぶら			
	すきこんぶに	こんぶ ちくわ あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん		
	さけのつみれじる	さけ ほたて わかめ		にんじん はくさい ねぎ		
	りんご			りんご		
岩手県産 黒毛和牛 献 立						
20 金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:656kcal P:27.2g F:22.0g 塩:2.1g	E:795kcal P:31.1g F:23.5g 塩:2.4g
	ししゃもからあげ	ししゃも	あぶら			
	ぎゅうにくのあまからに	ぎゅうにく やきどうふ	さとう あぶら	ごぼう たけのこ たまねぎ みつば		
	きのこのみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん しめじ はくさい ねぎ		

※ 11月は岩手県の事業により、下記の食材が無償提供されます。

11月20日(金)…岩手県産の黒毛和牛

11月25日(水)…岩手県産の地鶏(和賀町の南部かしわ)



日	曜	こんだて名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	小学校 (中学年)	中学校
<b>和 食 の 日</b>							
24	火	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:679kcal P:27.2g F:21.1g 塩:2.2g	E:868kcal P:33.9g F:25.8g 塩:2.7g
		さばのみそに	さば みそ	さとう			
		れんこんのきんぴら	ちくわ	ごまあぶら さとう	にんじん きくらげ れんこん えだまめ		
		みぞれじる	ぶたにく	さといも かたくりこ	しいたけ ごぼう にんじん だいこん しょうが みつば		
<b>岩手県産 地鶏肉（南部かしわ） 献立</b>							
25	水	コッペパン 牛乳	牛乳	パン		E:660kcal P:27.4g F:28.9g 塩:2.8g	E:769kcal P:30.7g F:32.3g 塩:3.4g
		とりにくのりんごソース	とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく たまねぎ りんご パセリ		
		コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン		
		たまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	にんじん はくさい こまつな		
26	木	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:617kcal P:28.2g F:14.5g 塩:2.1g	E:766kcal P:33.4g F:15.8g 塩:2.5g
		ほっけのしおやき	ほっけ				
		ひじきのいために	さつまあげ ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん えだまめ		
		どさんこじる	ぶたにく みそ	じゃがいも パター	にんじん キャベツ たまねぎ コーン こまつな にんにく		
		みかん			みかん		
27	金	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:703kcal P:22.1g F:20.6g 塩:2.6g	E:870kcal P:26.4g F:23.4g 塩:3.2g
		ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ				
		ビーンズサラダ	だいず	さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん		
		カレー <b>スプーン</b>	ぶたにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんじん たまねぎ にんにく		
30	月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		E:652kcal P:26.5g F:18.4g 塩:2.2g	E:815kcal P:31.6g F:20.8g 塩:2.8g
		さんまもみじに	さんま		だいこん にんじん		
		にくじゃが	ぶたにく	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん		
		わかめときのこのかきたまじる	たまご わかめ とうふ	かたくりこ	にんじん えのき ねぎ		

☆献立は、都合により変更することがあります。

☆米と味噌は遠野産を使用しています。

☆4日、11日、18日、27日はスプーンがつきます。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



**食品のかみごたえ度**

1 ← 10

プリン、食パン、トマト、りんご、だいこん、れんこん、さきいか、ごはん、とりもも肉ソテー、にんじん

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

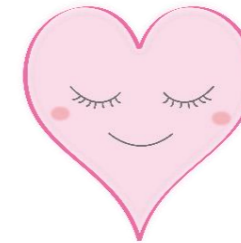
11月給食だより

かんしゃ た 感謝して食べよう

しょくじ いみ 食事のあいさつには意味があります

**人への感謝 「ごちそうさま」**

昔、お客様をおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物を取らなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



命に「いただきます」  
人に「ごちそうさま」

**命への感謝 「いただきます」**

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが、「いただきます」というあいさつです。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん