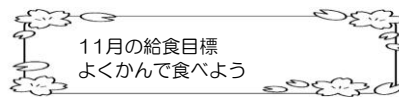


# 11月きゅうしょくたより



## 給食献立予定表

ひ に ち	よう び	おもなさいりょう			その他 ちようみりょう	エネルギー EJ/Kcal たんぱく質 たんぱく質	ひとくちメモ
		こんだてめい 全席 (ごはん11目 パン3目)	おもにからだを つくるものになる	おもにエネルギーの もとになる			
1	て 手まきバターロール	だっしふんにゅう	こむぎ、さとう マーガリン		しお	704 27.0 27.2 2.2	バターロールは日本で生まれたと言われており、パン作りの基本ともいわれています。バターロールは、ロールパンにバターの味と風味を付けて、そのままでも食べやすいように工夫したパンです。卵やウィンナーなどのおかずと一緒に食べても良いですし、具材を挟んでもおいしいです。バターの風味を活かすためにジャムやスプレッドを塗って食べても良いですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのコーンクリーム煮	さけ、ぎゅうにゅう チーズ	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン	ベシメルソース		
	ゆでやさいサラダ			キャベツ にんじん こまつな	パンパンジードレッシング		
6	ごはん		こめ			688 25.1 19.4 2.4	きびなごは、鹿児島県の特産物の1つで、にしんやイワシの仲間です。体に銀色の美しい帯状の模様があります。鹿児島県の南の方では、「帯」のことを「きび」ということから、きびなごの帯状の模様が着物の帯に似ているので、「帯のある魚」という意味で「きびなご」という名前がついたといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きびなごのカリカリフライ	きびなご	あぶら さとう パンこ でんぷん	しょうが	しお		
	ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ		
	せんべい汁	とりにく	あぶら せんべい	ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうさい ねぎ	しょうゆ しお		
7	<b>わしょくのひ</b>						
	ごはん		こめ			619 26.6 17.2 1.6	おやましな「おやまブランド」の認定を受けた養豚施設から出荷される豚肉のことを、「おとん」とよんでいます。規格外のハトムギを粉末にしたものをエサにまぜることで、脂身が少なく、やわらかい肉質になります。今日は大根おろしとポン酢で味付けして、さっぱり食べられるようにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おとんのおろしポン酢炒め	ぶたにく	あぶら	たまねぎ しんじけ だいこん	あじほん		
	そくせき漬			キャベツ きゅうり にんじん	しお		
こんさいのごま汁	みそ	あぶら さといも こま	ごぼう にんじん こまつな ねぎ				
8	メープルトースト	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	しょくばん さとう メープルシロップ			689 28.1 17.6 2.8	パスタとは、小麦粉と水を練って筒状に作った食品のことです。形や長さによって、名前がついていて、その数は500種類くらいあると言われています。長いパスタはスパゲティが有名です。短いパスタには、マカロニやペンネ等があります。今日はショートパスタのペンネを使用したトマト味のパスタです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナと白いんげん豆のバスタ	ツナ しろういんげん豆	ハンネ あぶら	たまねぎ マッシュルーム トマト	トマトケチャップ トマトピューレ しお		
	かき角切りやさいスープ	とりにく	じゃがいも	にんじん キャベツ エリンギ コーン	コンソメ しお こしょう		
11	<b>けんさん 県産カウント ウィーク</b>						
	ごはん		こめ			661 29.3 17.4 2.2	今日の納豆は、小山市福良の農家「須藤さん」の大豆で作った納豆です。大豆は6月のにタネをまき11月に収穫します。その大豆を、佐野市の納豆工場に持って行き、3日間で納豆ができていきます。納豆はネバネバしたり、匂いが苦手な人もいますが、皆さんの体にとっても良い食べ物です。苦手でもまずは「ひとくち」挑戦してみてください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	おやましな 小山市産なっとう	なっとう					
	あき秋やさいの煮物	とりにく	あぶら こんにゃく さといも さつままいも さとう	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	しょうゆ		
こまつなのみそ汁	みそ	あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな				
12	<b>けんさん 県産カウント ウィーク</b>						
	ふゆみずたんほ米ごはん		こめ			651 22.2 19.7 2.0	冬の田んぼに水をはることに、稲の切り株やワラなどが水中で分解され、微生物や藻が発生します。それらをエサとするイトミミズやドジョウやカエルなどの生き物が田んぼに集まります。この生き物たちの活動により形成される「トロトロ層」には、草を生えにくくする効果や肥料効果が期待できます。このようにして農薬や化学肥料を使わずにお米を栽培しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホンモロコからあげ	ホンモロコ	こめこ あぶら		しお こしょう カレーコ		
	だいず大豆のいそ煮	だいず ひじき	あぶら さとう こんにゃく	にんじん	しょうゆ		
おやまいうん 小山開運みそ汁	ぶたにく みそ	こまあぶら はとむぎ こま じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ				
13	<b>けんさん 県産カウント ウィーク</b>						
	チャーハン	ぶたにく	こめ あぶら	ねぎ えだめめ しょうが	しお こしょう ちゆうがあじ	624 24.6 19.2 2.5	あつや たまごにほん かていりょうり 調味料だけをいれたシンプルな厚焼き卵は日本の家庭料理のひとつです。調味料だけを入れたシンプルな厚焼き卵や、野菜などの具をまぜた五目厚焼き卵があります。厚焼き卵の形は、専用の四角い鍋を使って焼いて作りますが、この四角い鍋ができたのは、江戸時代中期になってからです。鍋に卵を流し入れ、焼けた部分を巻きながら作る調理法は、日本独特のもので、
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつや たまご 厚焼き卵	たまご	さとう でんぷん あぶら		しお しょうゆ		
	ちゅうか 中華あえ		こまあぶら さとう	にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ す		
	はくさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん はくさい いら	コンソメ しお こしょう しょうゆ		
けんさん 県産ヨーグルト	ヨーグルト						
14	<b>けんさん 県産カウント ウィーク</b>						
	ゆうきさいばい米ごはん		こめ			662 26.1 19.7 2.2	皆さんの大好きなメニュー「かりん揚げ」の名前の由来は、二つあります。1つめは、揚げあがりの色が、栗物のかりんの色に似ているから。もう一つは、お菓子のかりんとうに煮ているからと言われています。豚肉にお酒に、しょうゆ、しょうがをまぜたタレに漬け込み、片栗粉をまぶしてあげて甘辛いタレにまぶして作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにく 豚肉とごぼうのかりんあげ	ぶたにく	あぶら こめこ さとう こま	ごぼう	しょうゆ		
	おひたし			こまつな もやし	しょうゆ みりん		
かんたまにら汁	たまご	でんぷん	にんじん しいたけ かんぴょう	しお しょうゆ			
15	<b>けんさん 県産カウント ウィーク</b>						
	こめパン		こめパン			634 25.9 17.3 2.8	やきそばは、ソース味がとても食欲をそそりますね。やきそばは中華料理の一つですが、中華料理のやきそばは、麺をあげてあんをかけた「かたやきそば」です。日本でたべられているソースやきそばは日本で作られた料理です。やきそばは、たくさんの野菜を使って作っているため、野菜をおいしくたっぷりたべることができます。また、最近では味付けや具材をかえたB級グルメとしてもやきそばは有名です。
	とちおとめジャム		さとう	いちご			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく あおり	あぶら めん	にんじん キャベツ	ウスターソース やきそばソース こしょう		
やさいスープ	とりにく	じゃがいも	にんじん コーン もやし いら	しお こしょう			

18	月	ごはん		こめ				きょう 今日「小江戸カレー」についてのお話です。小江戸とは、江戸のように栄えたまち、江戸を感じさせる町、といった意味合いで使われています。今日の小江戸は、埼玉県 <small>さいたまけん</small> の川越市 <small>かわごえし</small> のことをさしています。川越市の特産物である、さつまいもや、ほうれん草 <small>ほうれんそう</small> を使ったカレーです。川越市の給食でも登場するメニューです。栃木市 <small>とちぎけん</small> にも、小江戸と呼ばれるところがあるのを知っていますか？ <small>おやまし</small> 小山市のお隣、栃木市 <small>とちぎし</small> です。もし、栃木市に行ったときには、江戸時代を思わせる、古い町並みを見てください。	675 19.1 17.8 1.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		小江戸カレー	ふだにく	あすら さつまいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 しょうが	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース				
		ゆでやさしいサラダ			ブロッコリー キャベツ にんじん	イタリアンドレッシング				
		みかん			みかん					
19	火	ゆうきさいばい米ごはん		こめ				きょう 今日「小江戸カレー」についてのお話です。小江戸とは、江戸のように栄えたまち、江戸を感じさせる町、といった意味合いで使われています。今日の小江戸は、埼玉県 <small>さいたまけん</small> の川越市 <small>かわごえし</small> のことをさしています。川越市の特産物である、さつまいもや、ほうれん草 <small>ほうれんそう</small> を使ったカレーです。川越市の給食でも登場するメニューです。栃木市 <small>とちぎけん</small> にも、小江戸と呼ばれるところがあるのを知っていますか？ <small>おやまし</small> 小山市のお隣、栃木市 <small>とちぎし</small> です。もし、栃木市に行ったときには、江戸時代を思わせる、古い町並みを見てください。	635 32.4 17.8 2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ほっけしお焼き	ほっけ			しお				
		ごまあえ		ごま さとう	ほうれん草 もやし	しょうゆ みりん				
		すがたをかえる大豆汁	とりにく みそ だいず あすらあげ とうふ		にんじん しんじけ はくさい ねぎ					
20	水	タコライス	ふだにく だいず チーズ	こめ あすら こめ さとう	たまねぎ たまごだけ トマト	トマトケチャップ トマトソース	しお	もずくは低カロリーで食物繊維が豊富でミネラルも含まれている食品です。食物繊維は、体内で消化されずに大腸まで運ばれる成分です。腸の中で様々な働きをし、便秘の解消などの効果があるとされています。さらに、もずくのぬめり成分には食物繊維の一種であるフコイダンが豊富で、その含有量は藻類の中でもトップです。そしてフコイダンには余分なナトリウムやコレステロールを排出して、血圧や血糖値の上昇を抑える働きがある他、様々な効果が期待されています。	618 22.4 14.1 2.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ゆでキャベツ				キャベツ				
		もずくスープ	もずく いたこまぼろ		にんじん もやし ねぎ	コンソメ しょうゆ しお				
		グレープゼリー		さとう	ぶどう					
21	木	ごはん		こめ				スーミータンは、中国語で「コンスープ」を意味する言葉で、溶き卵も入った中華風コンスープです。おいしい溶き卵にするコツは、スープにトロミをつけてから少し沸騰するくらいの火加減に調整して、ゆっくりかき混ぜながら、少しづつ溶き卵を加えます。かき混ぜるのが速すぎると濁ったスープになってしまうし、遅すぎても卵が大きな塊になって固まってしまう。ちょうど良い火加減と速さでかき混ぜるとフワフワ卵に仕上がります。	638 27.0 18.6 1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ジャージャン豆腐	ふだにく なまあげ みそ	あすら さとう	にんじん だけのこ キャベツ たら	しょうゆ トウバンジャン				
		スーミータン	たまご	でんぷん	コーン チンゲンサイ	しお こしょう ちゅうかあじ				
22	金	ココアあげこめパン		こめパン あすら さとう ココア				ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつです。豚肉と豆をトマトなどで煮こんだこの料理は、たんぱく質たっぷりで栄養満点なので、育ち盛りのみなさんにうってつけのメニューです。本場アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いようですが、給食では大豆を使用しています。	644 26.2 29.3 1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポークビーンズ	だいず ふだにく	あすら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん	トマトケチャップ トマトピューレ しお コンソメ				
		かんてん入りサラダ	かんてん		キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	あおじそドレッシング				
25	月	ゆうきさいばい米ごはん		こめ				かつおぶしは水揚げされたカツオを煙でいぶして、カビ付けをし、天日干して薄く削った物です。かつおぶしにはたんぱく質が多く含まれており、ストレスの解消にも効果があるとされています。また、頭がよくなるといわれているDHAも含まれており、ぜひたくさん食べたい食品ですね。ちなみにかつおぶしは、世界で一番硬い食品といわれ、ギネス世界記録に認定されています。	611 23.3 17.2 2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		とりにく 鶏肉のしせん風焼き	とりにく	ごま さとう ラー油	ねぎ しょうが にんにく					
		おかか炒め	かつおぶし	あすら	にんじん もやし キャベツ	しょうゆ しお				
		具だくさんみそ汁	みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな					
26	火	ごはん		こめ				こまつな ちゅうごくげんさん やさい 小松菜は中国原産の野菜で、江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区）で栽培されていたことから、コマツナと名付けられました。今でも東京での栽培が多く、関東の雑煮には欠かせない野菜です。小松菜の旬は冬で、寒さに強く、霜にあたると甘みがま ずして美味しくなります。小松菜にはカルシウムがほうれん草の3倍以上含まれており、骨を丈夫にする働きがあるとされている効果的な緑黄色野菜です。	612 28.1 16.4 1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		トロカレイで焼き	トロカレイ	さとう		しょうゆ みりん				
		こまつなとあぶらあげのごま炒め	あぶらあげ	ごまあすら さとう ごま	こまつな	しょうゆ				
		とんじる 豚汁	ふだにく とうふ	あすら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ					
27	水	ごはん		こめ				「しょうが」というと、やきそばにのっている「紅しょうが」や、おすしにの横にある「がり」を思い出す人も多いと思います。ちょっと辛いから苦手です、という人もいるのではないのでしょうか。「しょうが」は、日本でも古くから使われている香辛料で、味に深みが出ておいしくなるだけではなく、肉や魚の生臭みを消す働きもあります。また、甘みともよく合うので、ジンジャーエールや、ジンジャークッキーなどお菓子や飲み物にも使われています。	601 27.8 15.4 2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	ふだにく	あすら さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン しょうが	しょうゆ				
		のりあえ	のり		ほうれん草 はくさい	しょうゆ みりん				
		なめこ汁	みそ とうふ		なめこ ねぎ					
28	木	<b>結城市コラポこんだて</b>							いばらきけんゆうきし おやまし 茨城県結城市と小山市は、お互いに本場結城紬の文化を大切にしてきた歴史的なつながりがあります。これからも交流を深めて協力していくことを約束した日から、今年で10年がたった記念の年です。今日の給食は結城市で人気の給食メニューです。モロやかんぴょうは結城市の給食でも食べられているようで、同じ文化を感じますね。	605 26.1 16.0 2.7
		コーン茶めし		こめ	コーン	しお しょうゆ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		モロフライ	モロ	パンこ こむぎこ		しお				
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ かつおぶし	ごまあすら	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ す				
かんぴょうの卵とし	たまご みそ	でんぷん	かんぴょう たら							
29	金	フルーツサンド（まるパン）	ぎゅうにゅう なまクリーム	まるパン	ハインツプル みかん			ポトフはフランスの家庭料理で、骨付きの牛肉のかたまりとにんじん、玉ねぎ、かぶなどの野菜と香辛料を水から長時間煮込んで作ります。「ポトフ」の「ポ」は「なべ」、「フ」は「火」の意味で、「火にかけたなべ」という意味だそう。地域によっては豚肉や鶏肉など加えるものの種類は変わりますが、肉も野菜もかたまりのまま煮込んで、食べる時に切り分けて食べるのが正しい食べ方なのだそう。	734 27.3 29.0 2.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		こまつなともやし炒め		あすら	もやし コーン こまつな	コンソメ しお こしょう				
		ポトフ	とりにく ワインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しお こしょう				

※物置購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650kcal	11月平均エネルギー	648kcal
基準たんぱく質	26.8g	11月平均たんぱく質	25.9g
基準脂肪	18.1g	11月平均脂肪	19.1g
基準塩分	2.0g	11月平均塩分	2.2g