



11月分給食献立予定表



平成21年度

岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	100g中 Iたんぱく質	100g中 脂肪Iたんぱく質比	
2	月	麦ごはん		ポークカレー 福神漬 シーフードサラダ	豚肉 えび いか	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油	845kcal 31.5g	19.0%	えびは世界中に3000種もいます。日本産はいせえび、あまえびくるまえび、ぼたんえびなど。
4	水	ごはん ふりかけ		銀むつの照り焼き からしあえ 豚汁	むつ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい	ごはん 里芋 ねぎ 大根 ごぼう		792cal 33.5g	23.5%	白身の魚でありながら、脂肪が多いのが特徴で、コレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。
5	木	ミート サンド		わかめスープ 大学芋 ヨーグルト	豚肉 とり肉 ヨーグルト	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	パン さつまいも	バター ごま 油	827kcal 31.7g	28.6%	さつまいもは青木昆陽が栽培し、広めました。やせた土地でも育ち、天候不順で米がとれない飢饉から人々を救いました。
6	金	ごはん		納豆 小魚 ごまマヨネーズサラダ けんちん汁	納豆 ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 小魚	にんじん	キャベツ かんぴょう コーン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 里芋	油 ごま マヨネーズ	837kcal 32.6g	26.2%	さといもがおいしい季節となりました。けんちん汁で体をあたため、風邪の予防をしましょう。
9	月	ごはん		さばのカレー焼き ひじきの炒め煮 すいとん	さば さつまいも とり肉 卵	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん チンゲン菜	かんぴょう しいたけ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉	油	820kcal 33.1g	20.0%	さばは古くからバッテリーやさばずしなどの郷土料理として、保存のきくように工夫されていました。
10	火	ごまパン		いわしのムニエル やきそば ゆで野菜	いわし 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	フロッコ リー にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン 中華麺	油	794kcal 35.4g	34.8%	「いわし百匹、頭の薬」といわれるほどよい栄養素を含んでいます。めざし、田作りなど加工品としても利用されています。
11	水	ごはん		わかさぎの南蛮漬 じゃがいもそぼろ煮 おひたし	わかさぎ 豚肉 レバー	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ きゅうり もやし	砂糖 じゃがいも	油	843kcal 31.5g	21.9%	じゃがいもは「茎」を食べ、さつまいもは「根」を食べているのですが、知っていましたか？
12	木	フルーツ クリーム サンド		ポークビーンズ 大根のサラダ	大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん パセリ	バナナ バイ みかん 大根 もも きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	873kcal 31.8g	31.4%	今月からポークビーンズやひじきの煮物に入っている大豆は、岩舟町で今年とれたものが登場します。
13	金	ごはん		春巻 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華風かきたま汁	豚肉 生揚げ 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ キャベツ もやし	ごはん 小麦粉 砂糖	油	827kcal 29.0g	27.4%	豚肉はビタミンBが豊富で、かぜの予防や疲れをとるのによい食品です。
16	月	三色丼		みそ汁	なまり ツナ 卵 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	はくさい	ごはん じゃがいも	油 ごま	795kcal 30.2g	24.6%	三色丼には鉄分豊富なかつおが入っています。血合い肉といって赤黒い部分がすぐれものです。
17	火	ピザ トースト		クラムチャウダー フルーツ白玉	ソーセー ジ ベーコン あげがい	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン りんご みかん パイ	パン じゃがいも 白玉だんご 砂糖	油	799kcal 29.8g	27.6%	白玉だんごはお米の粉で作ります。いつでも簡単に作れるデザートです。季節の果物をそえて。
18	水	ごはん ふりかけ		たらの親子焼き うずら豆の甘煮 さつまいも汁	たら たらこ きんとき とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	コーン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	マヨネーズ	856kcal 34.6g	24.1%	たらは、北海道の「棒たら」や、京都の「いも棒」、日本海側の「なれずし」など、塩漬けとして郷土料理になっています。
19	木	フィッシュ バーガー		かぼちゃのシチュー ほうれん草サラダ シューチーズ	ほき ベーコン	牛乳 豆乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 かぼちゃ	コーン たまねぎ	パン	油	836kcal 34.7g	31.2%	かぼちゃは茨城産とメキシコ産では、地球環境におよぼすCO2の排出量が22gと515gの差があります。
20	金	焼肉丼		アーモンドあえ ふろふき大根	豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれん草	たまねぎ 大根 はくさい	ごはん 砂糖	油 ごま アーモンド	802kcal 28.4g	23.3%	だいこんは1年中手に入りますが、寒くなると一段と甘みが増しておいしくなります。
24	火	コッパン チョコ クリーム		鮭のバター焼き マカロニのクリーム煮 海藻サラダ	さけ とり肉	牛乳 わかめ 豆乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ 大根 しいたけ	パン チョコクリーム マカロニ	油 ごま バター	803kcal 34.4g	31.9%	さけは丸ごと食べられる魚で、頭は氷頭なます、骨は缶詰、腎臓は塩辛のふめんに加工されます。
25	水	ごはん		やきとり風煮 白菜サラダ 卵スープ アイスクリーム	とり肉 レバー 卵	牛乳 アイスク リーム	ピーマン にら	ねぎ りんご はくさい きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	油	907kcal 37.3g	21.8%	寒いのにアイスですね。カルシウム豊富で、高カロリー。熱が出て食欲のない時などには最適な食品です。
26	木	ポテト サンド		カレーうどん りんご	ハム とり肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご ねぎ	パン じゃがいも うどん	油 マヨネーズ	780kcal 30.6g	38.3%	1日1個のりんごは医者をお遠ざけるといふことわざがあります。ケルセチンや食物センイが豊富です。
27	金	ごはん 佃煮		おでん ほうれん草とツナのあえもの	小魚 ツナ ちくわ いか さつまいも うずら卵	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	大根 コーン	ごはん じゃがいも	油	801kcal 31.3g	20.4%	栃木県は野菜の摂取が全国平均以下。ほうれん草などの色の濃い野菜は1日120g(3株)が目標。
30	月	麦ごはん		すき焼き 和風サラダ	牛肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ はくさい しいたけ きゅうり	ごはん 砂糖	油	829kcal 32.2g	25.1%	今日のすき焼きの牛肉は栃木県産のおいしい肉です。白菜やねぎなどの冬野菜がたくさんとれます。

