

# 11月献立表



太田市立城東中学校

令和3年度

日	曜	献立名	体の脂肪を作る食品群				体の脂肪を燃やす食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 *・パン・めん	6群 油脂 種実	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	月	牛乳 ごはん	洋風おでん つぼ漬けあえ	とり肉 ウィンナー うずら卵	牛乳	にんじん	大根 きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも		708 28.0 18.7	
2	火	牛乳 ごはん	さばおかか煮 くきわかめきんぴら 豚汁	さば 豚肉 とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん	れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖	油 ごま油	787 28.2 23.6	
3	水	文化の日									
4	木	牛乳 洋風ちらし	肉だんご(2個) かき玉汁	卵 とうふ 豚ひき肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン 干しいたけ	ごはん 三温糖	油	732 27.8 24.8	
5	金	牛乳 パンズパン	塩ラーメン ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ 長ねぎ きゅうり コーン	パンズパン ラーメン	マヨネーズ	793 27.1 28.1	
8	月	牛乳 ごはん	いわしのしょうが煮 切り干し大根の煮つけ 白玉汁	いわし とり肉	牛乳	にんじん	大根 長ねぎ ほうれん草	ごはん 白玉だんご 三温糖	油	736 29.4 16.5	
9	火	牛乳 スタミナ ごはん	三色ソテー ギョーザスープ	豚ひき肉 ウィンナー 大豆	牛乳	小松菜	キャベツ 長ねぎ コーン	ごはん	油 ごま油	732 28.0 23.8	
10	水	牛乳 わかめごはん	じゃがいもの南蛮煮 ごほうサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖	油 ごま	809 27.4 26.3	
11	木	牛乳 ごはん	ショーロンポー(2個) 豚肉と野菜のみそいため 中華スープ	豚肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖	油	749 29.4 20.1	
12	金	牛乳 ココア揚げパン	すいとん 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	まいたけ 大根 長ねぎ きゅうり	ツイストパン すいとん グラニュー糖	油	761 28.9 21.3	
15	月	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 山吹あえ みかん	豚ひき肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり コーン みかん	ごはん 三温糖	油	774 28.4 20.5	
16	火	牛乳 ごはん	キピナゴいそべフライ 上州きんぴら あさりとキャベツのみそスープ	豚肉 キピナゴ あさり	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	油 バター	769 29.5 20.9	
17	水	牛乳 こめっこばん 背割	ポイルフランク 小袋ケチャップ きのこシチュー じゃこサラダ	豚肉	牛乳 じゃこ	にんじん	玉ねぎ エリンギ まいたけ きゅうり キャベツ	こめっこばん じゃがいも	ドレッシング	813 35.3 34.7	
18	木	牛乳 こぎつね ごはん	厚焼たまご どさんこ汁	豚ひき肉 卵 さけ 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 長ねぎ コーン	ごはん じゃがいも	油 バター	758 33.0 25.9	
19	金	牛乳 ゆめロール ブルーベリージャム	五目うどん 照り焼きチキン 小松菜サラダ	豚肉 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 長ねぎ	ゆめロール うどん フルーベリージャム	油	802 33.7 30.1	
22	月	牛乳 ごはん	韓国風焼肉 春雨スープ	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 三温糖	油 ごま	815 25.5 32.1	
23	火	勤労感謝の日									
24	水	牛乳 はちみつパン	豚肉の赤ワイン煮 白菜とベーコンのコンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	はちみつパン じゃがいも 三温糖	油	709 31.8 21.3	
25	木	牛乳 ごはん	ホークカレー カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油	857 22.9 31.7	
26	金	牛乳 黒パン	ミートスパゲティ コーンサラダ	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	黒パン スパゲティ	油	813 31.4 24.5	
29	月	牛乳 ごはん	すき焼き(ぐんま・すき焼きの日) こんにゃくサラダ	豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	白菜 えのき キャベツ コーン 長ねぎ	ごはん 三温糖	油	732 30.5 22.0	
30	火	牛乳 ごはん	鶏肉のマリネ けんちん汁 ふりかけ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん じゃがいも	油	767 23.6 25.5	

☆城東中では地場産の野菜を使っています。地場産の野菜には○をつけてあります。

※野菜はすべて加熱してあります。 ※都合により献立および食材を変更する場合があります。

◎給食費口座振替日は11月30日(火)です。前日までに入金をお願いします。

11月

# 給食だより



太田市立城東中学校

朝晩は冷え込むようになり、温かいものをいただきたい季節になってきました。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人など、いろいろな人たちのお陰で、毎日食事をすることができます。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 給食に込められた思い

- ① 食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養をとってほしい!
- ② 健康な生活を送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい!
- ③ みんなと楽しく食べ、いつも助け合える人であってほしい!
- ④ 自然の恵みのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい!
- ⑤ いろいろな人の仕事や思いに「ありがとう」の気持ちを持つ人でいてほしい!
- ⑥ 昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えていってほしい!
- ⑦ 食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!

## 給食の塩分について

学校給食の献立は、文部科学省が定める『学校給食摂取基準』に基づいて作成しています

給食1食分の  
食塩相当量

小学生中学年 2.0g 未満

中学生 2.5g 未満

給食ではなるべく薄味になるように工夫していますが、この基準値はかなりきびしい数値のため、達成することはなかなか難しく、献立作成で苦戦しているところでもあります。

## 給食の減塩方法

汁物の具を増やし、  
水分量を減らす

とろみをつける

調味料を工夫する

だし・うまみ・風味  
などをきかせる

塩分のとりすぎは、生活習慣病など、大きな病気の原因のひとつです。

おうちの食事でもぜひ減塩を心がけてください



すき焼きは群馬県産の豚肉・野菜・こんにゃくで作っています。『すき焼き自給率100%』の県です。

給食レシピの紹介・・・大根サラダ(4人分)  
**大根200g きゅうり60g 人参 25g**  
**ツナ40g 青じそドレッシング大さじ3**

- ・野菜は千切りにします。
- ・学校では野菜をボイルして、冷水で冷やします。
- ・ツナ、野菜をドレッシングで和えます。