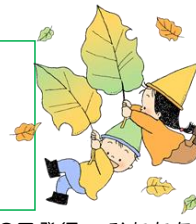


11月の給食献立予定表



- ★ 毎月19日は「食育の日」
- ★ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ★ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
- ★ 10月10日は「魚(と)の日」, 8月8日は「タコの日」
毎月10日は「お魚を食べようの日」



今月の給食目標
「感謝して食べよう」

令和3年10月29日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

日 曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) エネルギー比 (%)	食塩相当量 (g)
1 月	ご飯	米120 (炊きあがり260)	851	27.5 (12.9)	1.9
	ビーンズカレー	鶏むね皮なし肉24, 蒸し大豆24, じゃが芋72, 玉ねぎ48, にんじん24, にんにく0.6, 根生姜0.6, サラダ油1.2 中濃ソース1.2, カレールー (2種類) 12, ミルクカルシウム0.5			
	れんこんサラダ	れんこん12, キャベツ36, にんじん6, きゅうり6, ホールコーン缶6, 白すりごま1.5 酢0.4, しょうゆ1.4, 砂糖0.6, ノンエッグマヨネーズ5			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
4 木	きんぴらご飯	米100 (炊きあがり220), 豚かた肉24, 油揚げ4.8, 蒸し大豆12, にんじん12, ごぼう18 サラダ油1.8, 砂糖3, しょうゆ7.2, 塩0.2, みりん1.8, 酒1.8, 白すりごま1.2	824	28.4 (13.8)	2.3
	ししゃもフライ	ししゃもフライ (ししゃも, パン粉, 小麦粉, 澱粉, 塩) 40 (2尾), 白絞油適宜			
	磯香和え	白菜30, 小松菜24, もやし12, にんじん6, ごま油1.5, しょうゆ2.8, こしょう少々, 焼きのり0.8			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
5 金	炊き込み魯肉飯	米100, 豚かた肉36, 玉ねぎ60, にんじん20, 干しいたけ1.2, にんにく0.2, 根生姜1 サラダ油1.8, しょうゆ6, 砂糖0.6, オイスターソース1.2, 豆板醤0.6, 五香粉少々	727	28.4 (15.6)	2.6
	紫菜蛋花湯	鶏卵24, 豆腐18, あおさのり3.5, 長ねぎ18, 小松菜18, にんじん9.5 塩0.4, しょうゆ2, 鶏ガラスープ適宜, てんぷん1.2			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	杏仁豆腐	杏仁豆腐40 (1個)			
<p>ひたちなか市は、令和2年度に水戸市、笠間市、大洗町で構成する観光協議会に加わりました。笠間市と台湾で「食を通じた文化交流と発展的な連携強化に関する覚書」を締結していることを踏まえ、観光協議会を構成している4市町で、台湾の食文化を体験してもらうために、昨年に引き続き今年度も11月の学校給食に台湾メニューを取り入れることになりました。</p> <p>5日は台湾の代表的な料理の一つ、魯肉飯と紫菜蛋花湯を給食用にアレンジして取り入れます。魯肉飯は台湾の香辛料・五香粉(ウーシャンフェン)をいれて甘辛く煮た豚肉を、煮汁ごとご飯にかけて料理です。スープの「紫菜」はのり、「蛋花湯」は卵スープという意味です。</p>					
8 月	ご飯	米120 (炊きあがり260)	799	28.4 (14.2)	2.1
	ブルコギ	豚かた肉48, 玉ねぎ60, もやし30, にんじん12, にら6, にんにく0.6 ごま油2.4, コチュジャン1, 砂糖0.4, みりん3.5, しょうゆ6.8, てんぷん0.6, 白すりごま3			
	春雨スープ	春雨5, 豆腐24, にんじん12, 長ねぎ12, 小松菜15, えのきたけ8, 干しいたけ0.5 しょうゆ3, 塩0.1, こしょう少々, 中華だしの素1			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
9 火	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ60, 鶏むね皮なし肉18, ウイナー12, 玉ねぎ36, ピーマン12, にんじん9.5, エリンギ8, サラダ油2.4 トマトピューレ12, トマトケチャップ24, 白ワイン1.8, 中濃ソース1.8, 塩0.4, こしょう少々, 粉ゼラチン3	735	33.9 (18.4)	2.2
	アジフライ	アジフライ (アジ, パン粉, 小麦粉) 50 (1切れ), 白絞油適宜			
	コーンサラダ	キャベツ42, 小松菜18, ホールコーン缶9.5, サラダ油1.8, 酢1.6, 塩0.2, こしょう少々			
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
10 水	ラフランスゼリー	ラフランスゼリー40 (1個)	816	33.5 (16.4)	2.4
	ご飯	米120 (炊きあがり260)			
	サバの塩焼き	一塩さば切り身60 (1切れ)			
	ごま酢和え	キャベツ30, 小松菜18, もやし18, 白すりごま2.4, 酢1, しょうゆ2.5, 砂糖0.7			
11 木	みぞれ汁	鶏むね皮なし肉12, 豆腐18, こんにゃく10, 里芋25, 白菜24, 大根18, にんじん15, 長ねぎ12 酒1.2, みりん1.2, しょうゆ4, 塩0.2, てんぷん1.2, かつお厚削り (だし用) 適宜	826	32.4 (15.7)	2.1
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	かまぼこサラダ	糸かまぼこ12, キャベツ36, 小松菜24, サラダ油2.4, 酢2.4, 塩0.3, こしょう少々			
	高野豆腐の卵とじ煮	高野豆腐12, 鶏むね皮なし肉18, 鶏卵25, じゃが芋36, 白滝20, 玉ねぎ60, にんじん24, 干しいたけ0.6 むき枝豆5, サラダ油1.2, 砂糖3, みりん1.5, しょうゆ7.2			
12 金	牛乳	牛乳200ml (1本)	844	26.4 (12.5)	3.0
	レーズンパン	レーズンパン110			
	花豆コロッケ	花豆コロッケ (白花豆, マッシュポテト, バター, 砂糖, 塩, パン粉, 小麦粉, 澱粉, 大豆, 植物油) 40 (1個) 白絞油適宜			
	キャベツのサラダ	キャベツ42, にんじん6, きゅうり6, ホールコーン缶12, サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.3, こしょう少々			
15 月	ベジタブルカレースープ	フランクフルト12, じゃが芋54, 玉ねぎ30, 小松菜18, にんじん12, カレールー5, ウスターソース1, こしょう少々 鶏ガラスープ適宜	812	25.9 (12.8)	2.1
	牛乳	牛乳200ml (1本)			
	ハヤシチュー	豚かた肉30, じゃが芋65, 玉ねぎ72, にんじん24, トマト缶12, にんにく1, サラダ油1.2, 赤ワイン1.2 トマトピューレ1.8, デミグラスソース18, ハヤシルー7, 塩0.5, こしょう少々, ミルクカルシウム0.5			
	小松菜サラダ	ツパ水煮9.5, 小松菜30, ホールコーン缶12, きゅうり9.5, 白すりごま1.5 しょうゆ1.2, 酢1.8, 塩0.2, こしょう少々, ごま油1.2			

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 %)	食塩相当量 (g)
16	火	黒パン	黒パン110	880	35.8 (16.3)	3.0
		フランクフルトトマトソース	フランクフルト65 (1本), トマト缶9.5, トマトピューレ8.5, 白ワイン1.8, ウスターソース1.8, 砂糖0.4			
		チーズサラダ	プロセスチーズ8, キャベツ42, にんじん6, ホールコーン缶8, サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.3, こしょう少々			
		パスタスープ	鶏むね皮なし肉20, マカロニ6, 玉ねぎ30, 小松菜15, にんじん12, サラダ油1, 塩0.6, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
17	水	ご飯	米120 (炊きあがり260)	787	30.6 (15.6)	2.3
		豚キムチ	豚かた肉50, 白菜キムチ15, 玉ねぎ60, キャベツ48, にら8, にんにく1, ごま油1.2, 酒1.8, 砂糖1, しょうゆ2.8, 赤みそ0.6, コチュジャン0.1, でんぷん適宜			
		わかめスープ	わかめ6, ショルダーベーコン9.5, 豆腐24, にんじん12, 小松菜12, 長ねぎ12, えのきたけ9.5, しょうゆ3, こしょう少々, 中華だしの素1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
18	木	ご飯	米120 (炊きあがり260)	879	30.7 (14.0)	2.5
		厚焼き玉子	厚焼き玉子 (鶏卵, 砂糖, 澱粉, 酢, 塩, しょうゆ, かつお節) 50 (1切れ)			
		大豆とさつまいもの甘辛揚げ	さつまいも50, 蒸し大豆10, かえり煮干し5, 白絞油適宜, 砂糖3.6, みりん1.2, しょうゆ2.4			
		さばのつみれ汁	さばのつみれ24, 豆腐20, 大根24, にんじん12, 小松菜15, 長ねぎ12, ごぼう8, 根生姜1, 白みそ3.5, 赤みそ4.8, かつお厚削り (だし用) 適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
19	金	シュガートースト	厚切り食パン110 (1枚), バター6, グラニュー糖3.5	831	33.4 (16.1)	2.8
		鶏肉と小松菜のクリーム煮	鶏むね皮なし肉18, ウインナー18, じゃが芋54, 玉ねぎ48, 小松菜30, にんじん18, 白いんげん豆ピューレ12, 豆乳35, サラダ油1.2, 塩0.5, こしょう少々, 米粉6, ミルクカルシウム0.5, 鶏ガラスープ適宜			
		ツナサラダ	ツナ油漬け12, もやし30, キャベツ25, ホールコーン缶6, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩0.3, こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
22	月	ご飯	米120 (炊きあがり260)	754	28.4 (15.1)	2.2
		納豆	納豆 (たれ, からし付き) 30 (1パック)			
		五色和え	糸かまぼこ8, 小松菜24, もやし24, キャベツ12, にんじん6, 砂糖1.2, しょうゆ2.4, 酢1.8			
		豚汁	豚もも肉24, 豆腐20, こんにゃく12, じゃが芋35, 大根18, にんじん12, 長ねぎ10, 白みそ4.8, 赤みそ3.6, かつお厚削り (だし用) 適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
21~27日の1週間週は「いばらきを食べようWeek」です						
24	水	ひじきご飯	米100 (炊きあがり220), 干しひじき1.2, 茎わかめ9.5, 鶏むね皮なし肉18, 油揚げ3.5, にんじん12, ごぼう9.5, 切干大根1.8, つきこんにゃく9.5, サラダ油1.2, しょうゆ6, 酒1.2, みりん1.2, 砂糖3	751	30.5 (16.2)	1.9
		鮭の竜田揚げ	鮭の竜田揚げ (鮭, しょうゆ, 酒, 生姜, 澱粉) 50 (1切れ), 白絞油適宜			
		もやしの生姜和え	もやし40, 小松菜24, にんじん6, 根生姜1, しょうゆ2.8			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
25	木	ご飯	米120 (炊きあがり260)	796	27.6 (13.9)	2.0
		四川風麻婆豆腐	豆腐120, 豚ひき肉24, 玉ねぎ48, にんじん18, 長ねぎ12, にら6, 根生姜0.6, にんにく0.2, 干しいたけ0.6, サラダ油1.2, 豆板醤0.4, 甜麺醤1.2, 豆鼓1.2, 砂糖1.2, 赤みそ4.8, しょうゆ2.4, オイスターソース0.6, 花椒少々, 澱粉1.8			
		ナムル	もやし36, 小松菜30, にんじん6, 酢0.6, しょうゆ3, 砂糖1, 洋辛子粉少々, ごま油0.3, ラー油0.1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
26	金	米パン	米パン125	814	34.4 (16.9)	2.2
		さつまいものシチュー	豚かた肉30, さつまいも60, 玉ねぎ40, 小松菜24, にんじん18, サラダ油1.2, バター4.5, 薄力粉4.5, 白いんげん豆ピューレ10, 牛乳36, 塩0.6, こしょう少々, ミルクカルシウム0.5, 鶏ガラスープ適宜			
		水菜のサラダ	ツナ油漬け8, 水菜18, 大根45, きゅうり6, サラダ油1.8, 酢2.4, 塩0.2, こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
29	月	ご飯	米120 (炊きあがり260)	807	27.4 (13.6)	1.7
		豚肉と里芋の煮物	豚かたこま肉30, さつまいも24, 里芋72, 玉ねぎ48, にんじん18, つきこんにゃく18, 乾燥きくらげ0.5, サラダ油1.2, 酒1.2, 砂糖3.6, しょうゆ5			
		ごま和え	干しひじき0.6, 小松菜24, もやし20, キャベツ20, 白すりごま3, 砂糖1.8, しょうゆ2.7			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
30	火	ココア揚げパン	コッペパン110, 白絞油適宜, ミルクココア9.5	823	29.4 (14.3)	3.2
		大根とハムのサラダ	ボンレスハム9.5, 大根30, 小松菜20, きゅうり12, サラダ油1.8, 酢1.6, 砂糖0.1, 塩0.4, こしょう少々			
		ワンタンスープ	ワンタンの皮15, 豚もも肉18, チンゲン菜18, にんじん12, 長ねぎ12, 根生姜0.6, 干しいたけ1, 塩0.6, こしょう少々, しょうゆ1.8, ごま油0.2, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80 (1個)			

※ 都合により献立を変更することがあります。

11月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	808Kcal	30.2g (15.0%)	エネルギーの 25%	481mg	4.5mg	305μg	0.84mg	0.63mg	35mg	2.3g	7.3g

