



給食カレンダー 11月

令和3年
ひたちなか市立佐野中学校

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 ビーンズカレー れんこんサラダ エネルギー たんぱく質 食塩 870kcal 13% 1.9g	2 コッペパン 牛乳 フランクフルト ハニーマスタードソース フレンチサラダ キャロットポタージュ 889kcal 16% 3.3g	3 文化の日 	4 きんぴらごはん 牛乳 ししゃもフライ(1・2年) しいらレモンフライ(3年) のりあえ 827kcal 14% 2.3g	5 台湾料理 炊き込みルーロー飯 牛乳 ツツアイタンファータン 杏仁豆腐 732kcal 16% 3.0g
8 振替休業日 	9 スパゲッティナポリタン 牛乳 ブロccoliとコーンの サラダ ミルクドーナツ 772kcal 16% 2.3g	10 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ごま酢あえ みぞれ汁 829kcal 17% 2.7g	11 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし煮 かまぼこサラダ 839kcal 16% 2.1g	12 レーズンパン 牛乳 とりからあげ コールスロー ベジタブルカレースープ 881kcal 16% 3.4g
15 ごはん 牛乳 ハヤシチュー 小松菜サラダ 821kcal 13% 2.1g	16 黒パン 牛乳 花豆コロッケ コーンサラダ ミルクパスタスープ 879kcal 14% 2.6g	17 ごはん 牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ 795kcal 16% 2.5g	18 ごはん 牛乳 厚焼きたまご 大豆とさつまいもの甘辛あげ さばのつみれ汁 887kcal 14% 2.7g	19 シュガートースト 牛乳 野菜のクリーム煮 マカロニソテー 865kcal 16% 3.2g
22 ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 ナムル 794kcal 15% 2.0g	23 勤労感謝の日 	24 歯ごたえひじきごはん 牛乳 アジフライ もやししょうがあえ 780kcal 15% 1.8g	25 ごはん 牛乳 納豆 ちぐさあえ 豚汁 797kcal 16% 2.3g	26 米パン 牛乳 さつまいもシチュー 水菜とツナのサラダ 799kcal 17% 2.6g
29 ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 わさびあえ 手作りふりかけ 802kcal 15% 1.9g	30 揚げパン 牛乳 かぶとハムのサラダ ワンタンスープ ヨーグルト 820kcal 14% 2.9g	今月の目標 感謝して食べよう		ひたちなか市産農産物の使用は、米・さつまいも・キャベツ・小松菜・ブロッコリー・根生姜などです。

11月の平均供給栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給値	825	15	23	436	3.8	316	0.85	0.69	35	2.5
基準値	830	16	25	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5

給食だより

《農業王国 茨城県》

茨城県は、耕地面積の割合が全国1位、農業産出額が全国3位であり、全国屈指の農業王国です。豊かな自然が育む茨城の農産物は、栄養たっぷり、おいしいものばかりです。県内で生産された農産物などを、身近な地域で消費する「地産地消」を推進しています。毎月第3週目の日曜日は「茨城を食べようDay」、その週を「茨城を食べようWeek」としています。みんなで県産食材を食べましょう。



ひたちなかを食べよう「根しょうが」

根しょうがの生産地と言えば高知県が国内生産高の約半数を占めますが、ひたちなか市でも栽培され、学校給食にも使われています。春に植えたしょうがを秋に収穫し、2か月以上貯蔵したものが出荷されます。

特有の香りと辛み成分を持つ野菜で、薬味や香辛料、お菓子、漢方薬として広く利用されています。



《5日の台湾料理「ルーロー飯」を作ってみよう》

材料(4人分)	
豚ばら角切り肉	200g
にんにく・しょうが	各1/2片
豆板醤	小さじ1/4
玉ねぎ	中1個
人参	中1/4本
たけのこ	80g
サラダ油	大さじ1
.....
ごはん	適量
ゆで卵	2個
ゆで青菜	適量

ひたちなか市は笠間市・水戸市・大洗町と共に台湾と食を通じた文化交流を行っています。台湾の代表的な料理を作ってみましょう。

調味料(合わせておく)	
赤味噌	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
三温糖	大さじ1
酒・みりん	各大さじ1
五香粉(ウーシャンフェン)	小さじ1/4弱



<作り方>

- フライパンにサラダ油を入れ、にんにく・しょうが・豆板醤を炒める。
- 豚肉・玉ねぎ・人参を炒める。
- たけのこを炒める。
- あわせた調味料を加える。味を見ながら煮含める。(水分が足りないときは水を足す)
- ごはんの上のにせ、ゆで卵、ゆで青菜を添える。

*五香粉は調味料売り場にあります。独特な香りがします。