

令和2年11月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
2(月)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ミートボールカレー (○うす味にくんだんご ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ トマトケチャップ ナムル (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) げんえんちゅうのうソース カレーこ) デザート (○レモンソーダゼリー)	745 884
4(水)	郷土料理「いもこ汁」 ごはん	焼魚 (○ぎんざけ しお) すりごまあえ (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ しお ○さとう みりん) いもこ汁 (○ぶたにく ○さといも ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ しょうゆ ○さとう さけ)	628 729
5(木)	ごはん	和風豆腐ハンバーグ (○うす味とうふバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) ピーマン炒め (○ぶたにく ○ピーマン ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) あさりのみそ汁 (○あさり さけ ●たまねぎ ●あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	658 790
6(金)	ごはん	ささみと麩のカラフルあえ (○とりささみ しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ ○さとう みりん) 中華風塩昆布漬け (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) もやしのみそ汁 (●もやし ●たまねぎ ●なまあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	651 783
9(月)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (○ぎゅうにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ トマトケチャップ デザート (○Fe入りブルーベリーゼリー) トマトピューレ しお げんえんちゅうのうソース ○さとう げんえんやさいパイオン) 中華あえ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう)	715 851
10(火)	ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわいそべてんぶら ○あぶら) 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) ○みそ トウバンジャン) みそ煮込みうどんスープ (○ぶたひきにく ●あぶらあげ ●はくさい ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○あぶら げんえんとりがらスープ みそラーメンのもと めんつゆ)	653 944
11(水)	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら いちみつがらし ○いりごま) ひじき入り野菜ソテー (○ひじき ○ぶたひきにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	657 795
12(木)	ごはん	いわしごま味噌煮 (○いわし ○ごま ○みそ) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) いも団子汁 (○おじゃがもちボール ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	714 833
13(金)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) 海藻サラダ (○かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン あおじそドレッシング) デザート (○かぼちゃのマフィン) ……業者が直接学校に配達します。	675 797
16(月)	地産地消ウィーク~20日 ごはん	中華丼の具 (○ぶたにく ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ぶなしめじ ●えだまめ ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ げんえんやさいパイオン) ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●きピーマン ●あかピーマン ○ごまドレッシング) オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ) デザート (○国産みかんゼリー)	614 731
17(火)	コッペパン	チリコンカン (○ミックスピーズ ●ぶたひきにく ○ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ホールトマト ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン) 寒天サラダ (○かんでん ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン す ○あぶら しょうゆ しお ○さとう こながらし) ○さとう しお こしょう) デザート (○スイートポテト) ……業者が直接学校に配達します。	619 765
18(水)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 筑前煮 (○ぶたにく ●なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●あおだいず しょうゆ みりん さけ ○さとう) 白菜のみそ汁 (●はくさい ●あぶらあげ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	628 759
19(木)	ごはん	赤魚の照り焼き (○あかうおてりやき) マーボー大根 (○ぶたにく ●だいこん ●たまねぎ ●ねぎ ●にんじん ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●あおだいず しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ ○さとう さけ トウバンジャン ○かたくりこ) 東根産りんご (●りんご)	612 729
20(金)	ごはん (○のりかつおふりかけ)	ケチャップ肉団子 (○うす味ケチャップ肉団子) ……小学校1・2年生1ヶ、3~6年生2ヶ、中学校3ヶ 和風サラダ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	628 724
24(火)	黒パン	山形ビーフシチュー (○ぎゅうにく ●たまねぎ ○じゃがいも ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら こめこハヤシルウ トマトピューレ) カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) あかワイン しお こしょう) ピーズカル (小袋) (○だいず ○ごさかな (カタクチイワシ) ○いりごま)	715 900
25(水)	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう) つくね汁 (○とりにく ●はくさい ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシぶし ○みそ)	618 746
26(木)	つや姫ごはん	豚肉コロッケ (○ぶたにくコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース あさり入り切干大根煮 (○あさり さけ ●きりぼしだいこん ○とりひきにく ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ ○ごまあぶら しょうゆ ○さとう みりん) わかめのみそ汁 (○わかめ ●なまあげ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	695 859
27(金)	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ●ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんちゅうのうソース ケチャップ) ツナサラダ (○ツナ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン ●あかピーマン あおじそドレッシング) ○さとう しお カレーこ) デザート (○ガトーショコラ) ……業者が直接学校に配達します。	775 919
30(月)	ごはん	かつおフライ (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース さつまいもサラダ (○さつまいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	711 851

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。東根市の学校給食の塩分量は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づき、一食あたり小学校1.9g、中学校2.4gで提供しています。だしとうま味や香辛料を適切に活用して、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

11月 ~すききらいしないでたべよう~

●スキなたべものは？ どんどころがスキ？
【 】
◆ニガテなたべものは？ どんどころがイヤ？
【 】
みんなのスキなたべもの、ニガテなたべものはどんどころがおいしくて、どこがイヤかな？
【あじ？】【みため？】【しよっかん？】
【におい？】【イメージ？】……
スキなものもニガテなものも、たべるときは「五感」に全集中！
すききらいのりゆうを さがしながら、すこしずつでも、たべてみよう。

今日の献立から

- 2日(月) 東根中部小学校6年生バイキング給食
- 9日(月) 東根小学校6年生バイキング給食
- 13日(金) 大富中学校3年生バイキング給食
- 16日(月)~20日(金) 地産地消ウィーク
- 16日(月) 長瀬小学校6年生バイキング給食
- 17日(火) 第二中学校3年生バイキング給食
- 24日(火) 県産和牛消費事業デー
- 27日(金) 高崎小学校6年生バイキング給食

今日の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)、りんご
山形県産…米(つや姫)、大根、ねぎ、はくさい、もやし、きゅうり、さといも、ぶなしめじ、マッシュルーム、なめこ、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、豚肉…地産地消ウィークのみ

たべものコソコソうわさ話~むぎごはんのヒミツ~

給食の「主食」に時々登場するむぎごはん。
白米とどっちがスキかな？むぎごはんは、どんぶりもの
の日によく出るけれど、それはおなかの調子を整える食物
繊維のはたらきを期待してのこと。おいさと健康をどっ
ちもかなえるための、大切な味方です！

