

# 11月 給食予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記しています

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ごはん	○		精白米,強化米		716 kcal
	豚のしょうが焼き		豚肉	砂糖	しょうが	30.3 g
	切干大根の炒め煮		さつま揚げ	サラダ油,砂糖	にんじん,切干大根	26.5 g
	小松菜と油揚げのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜,にんじん,だいこん	2.1 g
5 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		726 kcal
	ポークハヤシライス		豚肉	じゃがいも,サラダ油,砂糖,ハヤシフレーク(小麦)	玉葱,にんじん,にんにく,ほんしめじ,トマト,グリンピース	24.7 g
	ミモザサラダ		卵	フレンチドレッシング(卵)	きゅうり,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	18.1 g
	アシドミルク		アシドミルク(乳)			2.3 g
6 木	中華麺	○		小麦粉		730 kcal
	醤油ラーメンの汁		豚肉,なると	サラダ油	にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,ほうれん草,とうもろこし	26.1 g
	おさかなハッシュドポテト			おさかなハッシュドポテト,コメ油		22.3 g
	きのこ入り和風サラダ		わかめ	和風ごまドレッシング	キャベツ,きゅうり,もやし,ほんしめじ	3.4 g
	ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー		
7 金	ごはん	○		精白米,強化米		711 kcal
	えびしゅうまい(えび・小麦)					30.0 g
	厚揚げのカレー炒め		生揚げ,豚肉	砂糖,サラダ油	にんじん,玉葱,ピーマン,にんにく	24.5 g
	卵中華スープ		鶏もも肉,卵		にんじん,小松菜,木耳	2.2 g
10 月	ごはん	○		精白米,強化米	かみかみデー	701 kcal
	ハンバーグ(おろしたれ)		ハンバーグ	砂糖		26.2 g
	ジャーマンポテト		ウインナー(卵・乳)	じゃがいも,バター(乳)		24.1 g
	具だくさんみそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ			1.8 g
11 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		721 kcal
	チキンナゲット		チキンナゲット(小麦)			26.2 g
	コールスロー			サラダ油,マヨネーズ,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	27.6 g
	ミネストローネ(大豆入り)		大豆,ウインナー(卵・乳)	じゃがいも,バター(乳),マカロニ(小麦)	にんじん,玉葱,セロリ,にんにく,トマト,とうもろこし	2.7 g
	れもんはちみつ			れもんはちみつ		
12 水	ごはん	○		精白米,強化米		741 kcal
	赤魚の昆布醤油焼き		赤魚の昆布醤油焼き			29.7 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ごま油	ブロッコリー	24.6 g
	ごまみそ汁		油揚げ,白みそ	じゃがいも,すりごま	玉葱,にんじん	1.6 g
	ストロベリーカスタードタルト			ストロベリーカスタードタルト(小麦・卵・乳)		
14 金	ごはん	○		精白米,強化米		730 kcal
	豚肉のピリ辛ソース		豚肉	小麦粉,砂糖	ねぎ,にんにく	28.5 g
	マカロニサラダ		ロースハム(卵,乳)	マカロニ(小麦),マヨネーズ	にんじん,きゅうり,とうもろこし	27.5 g
	白菜スープ		なると	春雨,ごま油	白菜,ねぎ	2.6 g
17 月	境町産ごはん	○		精白米,強化米		719 kcal
	豚肉のバーベキューソース		豚肉	砂糖		28.3 g
	小松菜ナムル			砂糖,ごま油	小松菜,にんじん,レタス	23.4 g
	れんこんさつま汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	れんこん,ねぎ,だいこん	2.0 g
18 火	境町産ごはん	○		精白米,強化米	地産地消 week 17日～21日	753 kcal
	さばのみそだれ		さば,白みそ	砂糖		28.2 g
	白菜の炒め煮		豚肉,大豆	サラダ油,砂糖,ごま油		29.6 g
	茨城野菜の塩麹スープ			ごま油		2.2 g
19 水	境町産ごはん	○		精白米,強化米		735 kcal
	カリ!シャキ! いばらきガパオライス		鶏ひき肉,豚ひき肉	サラダ油,さつまいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,れんこん,にんじん	26.4 g
	カラフルサラダ			砂糖,サラダ油	パプリカ,キャベツ,きゅうり	20.9 g
	春雨スープ		豚肉,なると	サラダ油,春雨	レタス,玉葱,小松菜,とうもろこし	2.0 g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト(乳)			

20 木	ソフト麺	○	小麦粉	752 kcal 28.3 g 26.1 g 2.0 g
	茨城の恵みうどんの汁		サラダ油,砂糖	
	豚肉のみぞ焼き		三温糖	
	スイートポテトサラダ		さつまいも,マヨネーズ,砂糖	
21 金	境町産ごはん	○	精白米,強化米	707 kcal 30.0 g 25.1 g 2.2 g
	つくば鶏の照り焼き		鶏もも肉	
	彩りきんぴら		砂糖	
	キャベツと人参のみぞ汁		サラダ油,ごま油,砂糖	
	納豆(たれ・からし付)		豆腐,白みそ,赤みそ	
25 火	食パン	○	小麦粉	710 kcal 25.8 g 25.3 g 2.9 g
	ローズポークコロッケ		コメ油	
	ほうれん草ツナサラダ		いりごま,砂糖	
	チンゲン菜クリームスープ		バター(乳)	
	チョコレートジャム		チョコレートジャム(乳)	
26 水	ごはん	○	精白米,強化米	738 kcal 26.1 g 30.6 g 2.0 g
	骨ごとさんま煮		さんま	
	カラフルポテトサラダ		ロースハム(卵・乳),チーズ(乳)	
	かきたま汁		豆腐,卵	
27 木	中華麺	○	小麦粉	709 kcal 30.4 g 25.2 g 3.5 g
	担々麺		豚ひき肉,赤みそ	
	厚焼き玉子		卵	
	カレーもやし		ロースハム(卵・乳)	
28 金	ごはん	○	精白米,強化米	721 kcal 21.3 g 23.8 g 1.8 g
	春巻き		春巻き(小麦・乳),コメ油	
	パンサンスー		春雨,中華ドレッシング,砂糖,ごま油,いりごま	
	えび団子スープ		えび	

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1～中3)の値です。基準に対し小1～3年は約0.6倍、小4～6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。  
児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

## 11月の食育目標

### 「感謝の気持ちをもって食べよう」

～11月23日は勤労感謝の日 感謝して食べよう！～  
毎日の給食は、たくさんの人たちによって支えられています。残さず食べるようにすること、食器を丁寧に扱うこと、給食を作ってくれる人たちに感謝することにつながります。まわりの人たちに対する思いやりの心を大切にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



### 11月は地産地消強化月間

茨城県産・境町産の食材を多く使用した地産地消献立となっています。特に19日を除く17日～21日は、茨城県産の食材を100%使用した献立です。ご飯、牛乳、野菜、お肉、魚など茨城県内で生産された食材を、自然の恵みに感謝しながらいただきましょう。

毎月10日は「かみかみデー」  
「いつもより1口10回多くかもう！」がスローガン。  
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう！

### 毎月20日は「美味しいおDay(減塩の日)」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いです。毎月20日は、美味しい食べて、薄味に慣れる習慣を身に付けられるよう食塩相当量2.0g以下の給食を提供します。また、19日は令和6年度ヘルシーメニューコンクール優秀賞作品を参考にした献立です。茨城県産の食材を生かしながら、減塩でもおいしいメニューを味わってみましょう。