

# 11月 予定献立表

平成27年10月30日

富士見町立富士見中学校

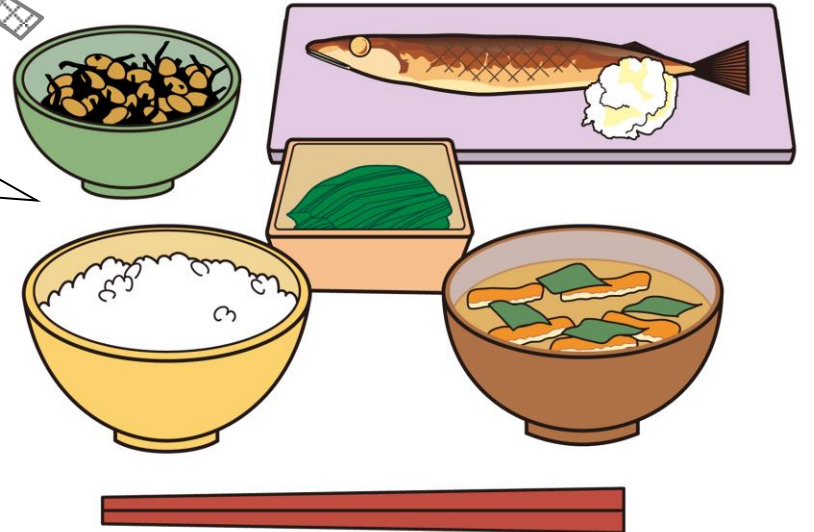
いにほんしょく

## 11月24日は「和食」の日

平成25年12月に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

これを機に11月全体を『和食月間』と位置付け、日本全国の一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、次世代に「和食」文化を保護・継承していくことの大切さを共有していくためのきっかけづくりを行うために、全国でいろいろな取り組みが行われています。

富士見中学校の11月の給食でも、和食献立を多く取り入れ、「だし」を味わう機会をたくさん設けました。四季が明確な日本ならではの「和食」を食べて・見て・感じて、楽しみましょう！



参考: <http://washokujapan.jp/culture/1124washoku/>

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分	
2月	文化の日お祝い給食 きのこご飯 すまし汁 魚の西京焼き 菊花あえ 菊花みかん	油揚げ 絹ごし豆腐 ホキ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	まいわけ しめじ えのき ごぼう 大根 玉ねぎ 菊のり キャベツ みかん	米 三温糖 上白糖		773kcal 36.0g 22% 4.0g	11月3日は「文化の日」です。「平和と自由を愛し、文化をすすめる日」として国民の祝日に定められました。1946年(昭和21年)のこの日は、日本国憲法が公布された日で、日本国憲法が平和と文化を重視していることから、1948年(昭和23年)に公布・施行された祝日法で「文化の日」と定められたそう。
3(祝) 文化の日 のため 学校お休み									
4水	きしめん きのこきしめん汁 肉団子のもち米蒸し ブロッコリーの土佐あえ	豚もも肉 豚ももひき肉 絹ごし豆腐 卵 花かつお	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ しめじ えのき なめこ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	きしめん もち米	ごま油	801kcal 34.2g 22% 3.3g	採れたて!新米のもち米です! 富士見でも10月半ば頃までに稲刈りが終わり、新米が出回る季節となりました。
5木	ご飯 豚汁 イワシのフライ 小松菜のおひたし 柿	豚バラ肉 みそ イワシ 卵	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	大根 ねぎ 小大豆 やし えのき かき	米 さつまいも 薄力粉 こんにやく パン粉	揚げ油	842kcal 30.7g 28% 2.6g	栄養教諭実習生 鈴木萌恵さんが考えた献立① テーマは「旬」。さつまいも・えのき・柿など、今が旬の食材をふんだんに使った、秋らしい給食です!
6金	米粉パン 米粉のミルクスープ オムレツ ひじきのマリネ	鳥もも肉 たまご ハム	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米粉パン 米粉 さつまいも 薄力粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	米油 オリーブ油	821kcal 29.0g 27% 3.3g	いろいろな食感を楽しめる「米粉」 ◆モチモチ…米粉パン ◆トロトロ…ミルクスープの仕上げに米粉を入れると、とろみがつきます。 ◆サクサク…天ぷらの衣に使うと、ふつうの天ぷらよりもサクサクとした歯ごたえに。
9月	ご飯 わかめスープ 豚肉ときのこのブルコギ ブロッコリーとコーンのマヨサラダ りんごの天寄せ	豚もも肉	牛乳 乾燥わかめ 寒天	京菜 青梗菜 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン りんご レモン	米 上白糖	ごま油 いりごま マヨネーズ	789kcal 27.7g 26% 2.7g	栄養教諭実習生 鈴木萌恵さんが考えた献立② テーマは「食物繊維」。便通をよくしたり、食後血糖値の急激な上昇を抑えてくれたりする効果がある「食物繊維」を多く含む食材を使っている給食です!どの食材かわかるかな?
10火	ご飯 しめじのみそ汁 チキンチーズ照り焼き かぶの浅漬け 梨	木綿豆腐 油揚げ みそ 鳥もも肉	牛乳 チーズ こんぶ	ほうれん草 にんじん	しめじ かぶ キャベツ きゅうり 梨	米 上白糖		781kcal 30.6g 28% 2.5g	栄養教諭実習生 鈴木萌恵さんが考えた献立③ テーマは「カルシウム」。カルシウムが足りないと、骨粗しょう症・高血圧・動脈硬化などの病気の原因にもなります。成長期の今、意識してカルシウムをとろう!
11水	ソフト麺 カレー南蛮汁 鮭とチーズの春巻き あちゃら漬	油揚げ うすら卵 サケ	牛乳 チーズ	小松菜 しそ にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ソフト麺 片栗粉 三温糖 春巻きの皮 上白糖	米油 揚げ油	844kcal 32.2g 27% 3.8g	十一月十一日は鮭の日 「鮭」という漢字を分解してみると…?
12木	五目ご飯 おでん汁 ゆかりあえ 大学いも	油揚げ 凍り豆腐 うすらちくわ さつまいも エビ団子 イカ団子	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	しめじ えのき 大根 キャベツ きゅうり	米 三温糖 こんにやく さつまいも 水あめ 上白糖	揚げ油 いりごま 黒	802kcal 28.4g 22% 3.4g	寒い日は、おでんやお鍋などを食べて体の中から温まろう!
13金	ハーレモントースト ポークビーンズスープ 寒天とタラコの Pasta サラダ	大豆 レドドーナ たらこ 豚もも肉	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ パセリ きょうな しそ	レモン にんじん 玉ねぎ セロリ レタス 黄パプリカ	食パン 女王は苦間 はちみつ グラニュー糖 マカロン 三温糖	米油 マヨネーズ 無塩バター	795kcal 26.7g 29% 3.2g	「寒天」は昔から諏訪地方で作られていて、朝晩の気温差が激しい気候が寒天の製造に適しています。今日は、「糸寒天」がサラダに入っています。

### 今月の給食目標 感謝していただく!



栄養教諭 島山

#### 今月の献立に込めた思い・ポイント

- ◆「料理が食卓に上がるまでに関わっている人たち」や「食材」に感謝の気持ちを持てるような献立を提供します。例:文化の日お祝い給食、勤労感謝の日お祝い給食
- ◆11月24日「和食の日」にちなんで、「和食」「だし」を味わえる給食を多く取り入れます。
- ◆寒くなってきたので、体を温めることができる料理を多く取り入れます。例:米粉のミルクスープ、カレー南蛮汁、おでんなど

#### 今月の旬の食材

新米 あぶらえ さつまいも 大根  
ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー  
白菜 生いもこんにやく みかん  
りんご 柿 鮭 秋刀魚 鯛 鯖 銀ダ  
ラ など





予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ		
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質			
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分			
<b>毎月第三月曜日は郷土食の日⑥</b>											
16月	さつまいもご飯	大根のそぼろ汁 ワカサギの南蛮漬け エゴマヨみそあえ りんご	鶏ひき肉 みそ	牛乳 ワカサギ	にんじん 小松菜	大根 白菜 もやし りんご	米 さつまいも こんにゃく 片栗粉 三温糖 上白糖	いりごま 揚げ油 えごま ワサビ	777kcal 25.9g 28% 3.2g	長野県には数多くの湖があります。中でも諏訪湖は長野県を代表する湖です。ワカサギは、海に面していない長野県では貴重なタンパク源でした。	
17火	ご飯	みそけんちん汁 玉子焼き 酢みそあえ りんご	木綿豆腐 みそ ハム 卵 イカ	牛乳 チーズ あおのり 寒天 乾燥わか	にんじん	しめじ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも こんにゃく 上白糖	よ	790kcal 32.6g 23% 3.1g	<b>「いただきます」の前に、食器の置き方を確認しよう!</b> 給食の食器は、ご飯：左手前、汁：右手前、主菜：右奥、副菜：左奥、はしの先は左側を向けて置こう。	
18水	うどん	<b>8がつく「歯」の日</b> 肉うどん汁 かみかみあえ スイートポテト	豚もも肉 油揚げ さきいか 卵	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 三温糖 上白糖 さつまいも	ごま油 無塩バター	847kcal 29.4g 22% 3.1g	<b>かむことの効果</b> ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ	
19木	わかめご飯	<b>1の2クエスト給食</b> コーンポタージュ 照り焼きチキン ポテトサラダ 梨	鶏もも肉 ハム	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン クリームコーン きゅうり キャベツ 梨	米 上白糖 じゃがいも	米油 ワサビ	861kcal 31.8g 22% 3.5g	<b>1の2から全校のみなさんへメッセージ</b> カロリーオーバーにならないように、バランスを考えました!	
20金	古代米赤飯	<b>勤労感謝の日お祝い給食</b> 地元野菜のみそ汁 えびのしんじょ蒸し 白菜のごまあえ	油揚げ みそ 木綿豆腐 タラすり身 卵 エビ	牛乳	にんじん しそ ほうれん草	大根 ねぎ 白菜 もやし	米もちぎ 上白糖 じゃがいも こんにゃく 長島片栗粉	いりごま すりごま	よ	754kcal 32.0g 20% 3.6g	<b>11月23日は「勤労感謝の日」</b> です。昔は、「新嘗祭(にいなめさい)」と言って、秋の収穫をお祝いする日でした。1948(昭和23)年に「国民の祝日」に決まってからは、「勤労を尊び生産を祝い国民がみんなで感謝しあう日」になりました。
<b>23(祝) 勤労感謝の日 のため 学校お休み</b>											
24火	ご飯	<b>11月24日は「和食の日」</b> おすいもの 筑前煮 青菜の辛子あえ 抹茶ミルクかん	油揚げ みそ 木綿豆腐 タラすり身 卵 エビ	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん みつば キヌサヤ 小松菜	えのき 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 タケノコ水煮 もやし キャベツ	米 おふ こんにゃく 里芋 三温糖 上白糖 甘納豆	米油	よ	779kcal 28.6g 22% 2.4g	南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
25水	タンメン	コーンみそラーメン汁 中華サラダ マラーカオ	豚もも肉 みそ 卵 豆乳	牛乳 乾燥わか	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ えりんぎ コーン ねぎ キャベツ もやし	タンメン 上白糖 薄力粉 三温糖	米油 ごま油 いりごま	817kcal 27.1g 24% 2.4g	<b>マラーカオの「マラー」</b> は中国語で「マレーシア」、「カオ」は「お菓子」という意味です。蒸しパンのようなものです。	
26木	ご飯	絹ごし豆腐のすまし汁 サケのチャンチャン焼き きんぴらごぼう みかん	絹ごし豆腐 鮭 みそ	牛乳	小松菜 ピーマン にんじん	玉ねぎ えのき コーン しめじ キャベツ ごぼう みかん	米 上白糖 こんにゃく 三温糖	無塩バター いりごま 米油 ごま油	773kcal 34.0g 18% 3.5g	<b>Q</b> 今日のすまし汁の「だし」は、何でとったかわかるかな? 香りや味から予想してみよう。答えはお昼の放送で!	
27金	コッパン	白菜のクリームスープ スクランブルポテト りんごサラダ	ツナ ベーコン 卵	牛乳	パセリ	玉ねぎ 白菜 りんご キャベツ きゅうり	コッパン 上白糖 薄力粉 じゃがいも	米油 無塩バター	764kcal 28.4g 33% 3.2g	<b>旬</b> 白菜などの冬が旬の野菜は、寒さに耐えて、甘くておいしくなります。	
<b>28(土) 合唱祭 のため お弁当を持ってくる日です!</b>											
<b>30(月) 合唱祭の日 の 振り替え休日</b>											

イラスト：少年写真新聞社

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
\*11月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー801(820)kcal  
たんぱく質30.3(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

## LET'S COOK!! サバの竜田揚げ

### 材料 4人分

サバ(60g).....4切れ  
しょうが(おろす).....5g  
濃口しょうゆ.....小さじ1.5  
みりん.....小さじ1  
酒.....小さじ1  
薄力粉.....大さじ1.5  
片栗粉.....大さじ1.5  
揚げ油.....適量

### 作り方

- ① 魚に下味を付け、30分くらいおいておく。
- ② ①に衣をつけて、170度くらいの揚げ油でこんがり色づくように揚げる。

### ちょこっとメモ

「竜田揚げ」の名前の由来は、もみじの名所、奈良県にある竜田川からつきました。材料にしみこんだしょうゆの色が、揚げることでもみじのような色合いになります。その色が、竜田川に、もみじが流れる姿を連想させるからだそうです。「竜田揚げ」以外にも、季節の景色を表している料理がたくさんあります。自然の美しさや四季の移ろい表現して、季節感を楽しむことも和食の特徴のひとつです。



### 主な使用食材の産地 10月

よつちやばり米 もちぎ 古代米 もち米 じゃがいも 紫じゃがいも パセリ ピーマン りんご かぼちゃ キャベツ おからこんにゃく にんにく 乙事ささげ 黒豆 さつまいも(富士見町) ブルーベリー(長野県) とり肉 豚肉 卵 白菜 ねぎ 豆腐 大豆 パセリ レタス セロリ きゅうり ブロッコリー(茅野市) しんじょ(諏訪市) セロリ きゅうり ブロッコリー レタス トマト(長野市) えのき(松本市) ねぎ きゅうり(駒ヶ根市) 小大豆(もやし) 飯田市 しめじ(佐久市) ブロッコリー(中野市) エリンギ えのき(川中島) 巨峰(北海道) 玉ねぎ 大根 にんじん(青森県) にんにく 大根 イカ ごぼう(宮城県) 秋刀魚のすり身(群馬県) キャベツ ごぼう きゅうり ほうれん草(埼玉県) 小松菜(千葉県) 里芋 さつまいも(石川県) 卵(山梨県) もやし(愛知県) みつば(和歌山県) 柿(広島県) 煮干し(高知県) しょうが(ノルウェー) サバ

