

11月 予定献立表

平成 28 年 10 月 31 日
富士見町立富士見中学校



いいにほんしょく

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://washoku.japan.jp/culture/1124washoku/

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
曜日	献立	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	
1 火	わかめご飯 豚汁 若鶏のからあげ かみかみサラダ	豚もも肉 油揚げ みそ 鶏もも肉 さきいか	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 大根 白菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 おからこんにゃく じゃがいも 片栗粉 上白糖	菜種油 米がら油 揚げ油 ごま油	828kcal 32.9g 28% 3.8g	保健委員が考えた 歯にいり献立 今前半は「歯の健康旬間」、後半は「風邪予防旬間」です。保健委員が考えた給食を食べて、自分の健康について考えよう！
2 水	れんこんとたらこのご飯 すまし汁 菊花あえ 菊花みかん	たらこ かまぼこ	牛乳 カチリ	にんじん みつば ほうれん草 枝豆	れんこん 玉ねぎ コーン 菊のり えのき キャベツ みかん	米 上白糖 白玉団子	ごま油 わべ-イ グクア(卵不 使用可)	780kcal 34.6g 21% 3.6g	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、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 金	黒糖パン ボルシチ オリビエ	牛もも肉 豚もも肉 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり ビーツ(ビート)	黒糖パン じゃがいも	無塩バター わべ-イ グクア(卵不 使用可)	767kcal 28.0g 29% 2.5g	インターナショナルデーは、たくさんのNLTの先生が来てくれて、異文化に触れる日です。給食では、外国の料理の中から、ロシア料理をいただきます！(ロシアの公用語はロシア語です。)
7 月	しめじのみそ汁 カレイのチーズ照り焼き かぶの浅漬け りんご	油揚げ みそ カレイ	牛乳 チーズ 塩昆布	ほうれん草 かぶ菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ ねぎ かぶ キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも 上白糖		769kcal 35.0g 20% 2.5g	
8(火) 信教全県のため 給食なし									
9 水	カレー南蛮汁 あちら漬け 豆腐ドーナツ	豚もも肉 油揚げ うすら卵 水煮 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん	えのき 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 上白糖 薄力粉 黒砂糖	菜種油 米がら油 揚げ油	853kcal 27.8g 25% 3.4g	寒い日が続きます。カレー南蛮汁を食べて、体の芯からポカポカ温まろう！
10 木	11月11日は鮭の日 絹ごし豆腐のすまし汁 サケのホリホリ焼き きんぴらごぼう みかん	絹ごし豆腐 サケ みそ	牛乳	小松菜 高根 にんじん	えのき 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ ごぼう みかん	米 上白糖 つきごん 三温糖	有塩バター 菜種油 いりごま油 ごま油	771kcal 33.8g 18% 3.5g	十一月十一日は鮭の日 「鮭」という漢字を分解してみると…?
11 金	かぼちゃのポタージュ イカリング 塩昆布とチーズのサラダ	イカ	牛乳 生クリーム 青のり 塩昆布 チーズ	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ しょうが キャベツ 大根	米粉パン 薄力粉 片栗粉 上白糖	無塩バター 菜種油 米がら油 揚げ油 いりごま油 ごま油	806kcal 27.5g 30% 2.6g	保健委員が考えた 歯にいり献立 ◆カルシウムたっぷりの食材 牛乳、生クリーム、チーズ ◆かみごたえのある食材 米粉パン、イカ

今月の給食目標 感謝していただく！



栄養教諭 島山

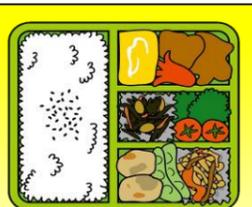
今月の献立に込めた思い・ポイント

- ◆「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つ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：カレー南蛮汁、みそ煮込みおでんなど

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 生いもこんにゃく 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			
		主に身体の組織を作る		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				
14月	カリカリ梅ご飯	風邪予防献立1 かき玉汁 鶏肉のマーマレード焼き スティックサラダ ビックリゼリー	卵 鶏もも肉 みそ	牛乳 寒天	みつば にんじん 小ねぎ	玉ねぎ 梅干し マーマレード きゅうり セリリー キャベツ 黄桃缶	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖	いりごま油 わび-イ グケア(卵不 使用済)	827kcal 31.9g 22% 2.0g	保健委員が考えた 風邪予防献立 免疫力を高めてほしいため、野菜をたくさん入れました。体を温めてほしいため、かきたま汁にのりみをつけました。		
15火	ご飯	みそ煮込みおでん さんまの塩焼き おろしあえ	ちくわ イカボール エビボール うずら卵水煮 みそ	牛乳 カチリ	ほうれん草	大根 キャベツ えのき	米 生もこにゃく ザラメ	よ	838kcal 37.1g 29% 2.9g	寒い日は、おでんやお鍋などを食べて体の芯から温まろう！		
16水	うどん	わかめうどん汁 肉団子のもち米蒸し ブロッコリーの土佐あえ	豚もも肉 油揚げ あさり 豚もも肉 絹ごし豆腐 花かつお	牛乳 乾燥か	にんじん 小松菜 アマガリ	玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	うどん もち米	ごま油	823kcal 36.6g 23% 3.5g	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。		
17木	キムタクご飯	1の4 リクエスト給食 ABCスープ ちくわの天ぷら ゆかりあえ	豚もも肉 豚もも肉 卵 ちくわ	牛乳 あおのり	青梗菜 にんじん	白菜キムチ 大根漬 えのき 玉ねぎ セリリー キャベツ 大根	米 ABC 初加工 米粉 薄力粉	ごま油 いりごま油 菜種油 米酢 油 (揚げ油)	787kcal 27.3g 25% 3.9g	寒くなってきたので、体が温まる献立にしました！		
18金	キャロットパン	風邪予防献立2 コロコロ野菜のコンソメスープ オムレツ 春雨サラダ みかん	豚肩肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ニラ 枝豆	玉ねぎ えのき セリリー コーン きゅうり キャベツ みかん	キャロットパン じゃがいも 春雨 上白糖	いりごま油 菜種油 米酢 油	わび-イ グケア(卵不 使用済)	765kcal 31.7g 27% 3.8g	保健委員が考えた 風邪予防献立 風邪予防なので、ビタミンCが多く入った野菜を使いました。スープは体が温まるようなものにしました。	
毎月第三月曜日は郷土食の日⑥				牛乳 ワカサギ	キヌサヤ ほうれん草 にんじん	大根 白菜 りんご	米 さつまいも 生もこにゃく 片栗粉 三温糖 上白糖	菜種油 米酢 油 (揚げ油) すりごま油	わび-イ グケア(卵不 使用済)	773kcal 26.2g 27% 2.8g	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。今年は、貧酸素のため、諏訪湖のワカサギが大量死してしまいました。海に面していない長野県では昔から、諏訪湖でとれるワカサギは貴重なタンパク源でした。	
21月	さつまいもご飯	大根のそぼろ汁 わかさぎの南蛮漬け かわり白和え りんご	豚もも肉 木綿豆腐 ハム									
22火	古代米赤飯	勤労感謝の日お祝い給食 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 たら えび 木綿豆腐 卵	牛乳	しそ にんじん ほうれん草	しめじ 大根 ねぎ はくさい もやし	米 上白糖 もちぎび じゃがいも おろしこんにゃく なめこ 片栗粉	すりごま油	よ	796kcal 33.6g 19% 3.5g	11月23日は「勤労感謝の日」 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感謝しあう日」になりました。	
23(祝) 勤労感謝の日のため 学校お休み												
24木	ご飯	11月24日は和食の日 すまし汁 筑前煮 辛子あえ みかん	凍り豆腐 鶏もも肉 さつまいも	牛乳 乾燥か	にんじん にんじん 小松菜	えのき 玉ねぎ 白菜 ごぼう 生椎茸 筍水煮 もやし キャベツ みかん	米 白玉団子 生もこにゃく さといも 三温糖 上白糖	菜種油		749kcal 27.4g 16% 2.7g	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金	コッパパン	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	ツナフレーク 油揚げ ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 りんご キャベツ きゅうり	コッパパン 薄力粉 じゃがいも 上白糖	菜種油 無塩バター 菜種油		769kcal 29.4g 32% 3.2g	旬 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。	
26(土)	合唱祭のため お弁当		お弁当作りのコツ★「おいし・そ・う」で総合チェック! 「お」…お弁当の大きさはぴったり? (体格や運動量によって大きさが異なります。) 「い」…いろどりきれい? 「し」…主食3:主菜1:副菜2の面積の割合で詰めよう! (右のイラストのように) 「そ」…それぞれ異なる調理法? (炒め物・揚げ物など、油を使った調理ばかりになってない?) 「う」…動かない? (左右にお弁当を振っておかずが動かなければGOOD! きっちり詰めよう!)									
28(月)	26日(土)の振り替え休日											
29火	ご飯	わかめスープ 豚肉ときのこのブルコギ マヨあえ りんごの天寄せ	豚もも肉	牛乳 乾燥か 角寒天	きょうな にんにく 青梗菜 アマガリ	玉ねぎ コーン しめじ ねぎ きゅうり キャベツ りんご レモン	米 上白糖 片栗粉	ごま油 いりごま油	わび-イ グケア(卵不 使用済)	791kcal 27.6g 25% 2.9g	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!	
30水	ラーメン	コーンみそラーメン汁 中華サラダ スイートポテト	豚もも肉 みそ 卵 卵黄	牛乳 乾燥か ひじき 生クリーム	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン ねぎ キャベツ もやし	ラーメン 上白糖 さつまいも	菜種油 いりごま油 ごま油 無塩バター	よ	818kcal 25.9g 23% 2.1g	秋に収穫したさつまいもは、貯蔵しておくことで水分が抜けて甘みがぎゅっと凝縮されてとってもおいしくなります。今日は、スイートポテトを作ります。	

*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792(820)kcal、たんぱく質30.8(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.1(3.0)g

イラスト:少年写真新聞社

主な使用食材の産地 10月

よつちやばり米 人参 ねぎ おからこんにゃく 大根 南瓜 玉葱 もち米 もちぎび 古代米 じゃがいも りんご 赤玉葱 卵(ア) ビ(ア) さつまいも(富士見中) パ(ア) 富士見町生椎茸(長野県) 豚肉 鶏肉 豆腐 卵(茅野市) 生椎茸(諏訪市) きゅうり えのき じゃがいも(伊那市) アマガリ(駒ヶ根市) 小大豆(もやし) 松本市(キャベツ) セリリー 小松(安曇野市) えのき(中野市) えのき えりんぎ(佐久市) 白菜(山梨) 梨(南水) 国内(い) かつお(北海道) 大根 鮭 玉葱 人参(青森県) ごぼう にんにく(宮城県) 秋刀魚(茨城県) キャベツ 三つ葉(ビ) 青梗菜(群馬県) 小松菜(キャベツ) ほうれん草(千葉県) さつまいも(新潟県) まいたけ(山梨県) もやし(焼津) 鱈(新潟県) しそ(三つ葉) 三重県(みかん) 和歌山県(柿) 広島県(煮干し) 愛媛県(みかん) 高知県(しょうが) 熊本県(あさり) 韓国(乾燥か) ル(ア) 鯖

