



予定献立表



今月の食生活目標

感謝していただく！

富士見中学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

決して当たり前ではない「食べられる幸せ」

毎日、当たり前のように食べていますが、食事は食べ物を育てたり、とったりしてくれる農家や酪農家、漁師など生産者の方、町まで届け、使いやすいようにして販売してくれる流通・小売業者の方、そして調理をする人など、実にたくさんの方のおかげで食べられるのです。

ところが、私たちは日常にまぎれて、ついうっかり、食べられることがどんなに幸せなことなのか忘れてしまいがちです。そして、天災や異常気象などで食べ物が手に入らなくなった時に、ふいに、当たり前のありがたさに気づかされます。最近、立て続けに台風が発生して各地に大きな被害をもたらしており、決して他人事ではありません。


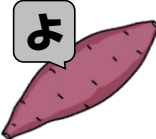






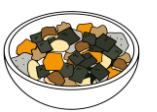
日ごろから食事がいただけることに感謝して、またみなさんがおいしく食べられるようにと一生懸命に働いてくださった方々の思いを大切にして、食事はマナーを守り、よく味わって食べましょう。

食事のあいさつや食べ方、片づけ方などで感謝の気持ちを表しましょう。

あなたは「給食のきまり」を守れていますか？自分でチェックしてみよう。

- 食器の高さをそろえたり、はしの向きをそろえて返している。
- パン箱やメン箱は給食室(または教室)で空にして返している。
- 給食室に返すときは、食器かごの向きをそろえたりして、雑にせず、ていねいに返している。
- 食器を遅れて返すときは、同じ種類の食器かごにきちんと重ねて返している。

予定献立 太字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量			ひとことメモ		
日 曜日	主食	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
				1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類					
1 水	五目にゆうめん		がんめの含め煮 酢の物 五目にゆうめんの汁 スイートポテト	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ がんも	牛乳 わかめ しらす 生クリーム	人参 ほうれん草	玉葱 大根 キャベツ きゅうり 椎茸 長葱	めん 砂糖 さつま芋	バター ごま	884 kcal 30.9 g 22.5 g 4.0 g				 さつま芋のお菓子といえば「スイートポテト」。旬の時期に一度は食べたいデザートを地元産のさつま芋で作ります♪
2 木	ご飯		いわしのフライ 即席漬け 心のみそ汁	いわし 卵 がんも	牛乳 青海苔 わかめ	人参	白菜 玉葱 キャベツ きゅうり えのき 長葱	米 小麦粉 パン粉 心	油脂 種実類	759 kcal 29.7 g 20.4 g 2.7 g				旬のイワシを食べやすいフライでいただきます。小さな骨はよくかんで食べれば気になりません。カルシウムもとれます。
3 金	 文化の日													
6 月	キムタクご飯		鶏肉の唐揚げ スティックサラダ 春雨スープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	にんにく 生姜 大根 たけのこ きゅうり 椎茸 白菜 セルリー	米 砂糖 抹茶ゼリー 春雨 片栗粉	ごま油 油 マヨネーズ	962 kcal 32.3 g 39.6 g 3.7 g				1の4から全校の研修さんへ 4部が好きなものをリクエストしました。キムタクご飯や唐揚げなど好きなものばかり選んだけど、ちゃんとスティックサラダや春雨スープなどで野菜を入れました。
7 火	ご飯		骨まで食べられる秋刀魚の甘露煮 おろし和え ためぎ汁	秋刀魚	牛乳 しらす	ほうれん草 小松菜	大根 白菜 えのき ごぼう 長葱	こんにゃく	油	822 kcal 29.6 g 25.5 g 3.5 g				旬の醤油・ザラメ・酒で煮る甘露煮は、酢を少し加えてコトコトと時間をかけて煮ることで、骨まで食べられます！
8 水	わかめラーメン		いかのアーモンドがらめ キムチ和え わかめラーメンの汁 梨(南水)	いか なると 豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく もやし 長葱 玉葱 メンマ セルリー きゅうり 大根	めん 米粉 片栗粉 砂糖	油 アーモンド	805 kcal 33.3 g 20.6 g 4.1 g				11/8はいい歯の日♪ 8020運動を知っていますか？年を取ってからも自分の歯で食べられるように、今から歯を大切にしましょう。
9 木	きのこご飯		厚揚げのごまみそがけ 和風ポテトサラダ 沢煮椀	油揚げ 絹揚げ 竹輪 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	舞茸 えのき しめじ 椎茸 長葱 白菜 コーン 大根 椎茸 たけのこ ごぼう	砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま	755 kcal 28.3 g 21.6 g 3.3 g				旬のきのこを給食室で煮て、ご飯に混ぜました。きのこを食べて、話題の菌活をしましょう。
10 金	アップルパン		マカロニグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 フロッキー 小松菜 人参	玉葱 しめじ きゅうり キャベツ もやし	パン マカロニ 小麦粉	バター	850 kcal 28.9 g 30.8 g 4.0 g				グラタンは、フランス語で「おこげ」とか「こげ目をつける」という意味の言葉です。寒くなると食べたくなる料理ですね。
13 月	ご飯		メンチカツ 白菜フレンチ きのこ寒天のスープ	鶏肉 豚肉 卵 かにかま	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	玉葱 白菜 きゅうり えのき しめじ 椎茸 エリンギ	米 小麦粉 パン粉	油	865 kcal 29.5 g 30.6 g 2.3 g				昨日のグラタンに引き続き今日はメンチカツを手作りします。ハンバーグ仕切りという道具を使って等分した肉に衣を付けて揚げます。

14	もちきび入りご飯	芋草蒸し しらす和え 豚汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 しらす	ほうれん草 人参 小松菜	椎茸 キャベツ もやし 大根 白菜 ごぼう 長葱	きび じゃが芋 よ	油	738 kcal 30.0 g 19.7 g 2.6 g	地元産の雑穀「もちきび」をご飯に混ぜました。きびのもちもちとした食感を味わいましょう♪	
15	うどん	レバーのごまみそ 野菜あんかけ りんご	豚肉 鶏肉 豚レバー	牛乳 ピーマン	人参 ほうれん草	白菜 椎茸 キャベツ もやし りんご	めん さつまいも 砂糖 片栗粉	油 ごま	826 kcal 31.5 g 14.8 g 2.5 g	レバーが嫌われる原因は、独特の臭みと味。これを取り除くために、下ゆでをしたり、味付けを濃いめにして食べやすくしました。	
16	ご飯	麻婆豆腐 中華お浸し チーズポテト	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 生姜 にんにく 椎茸 玉葱 長葱 もやし たけのこ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	832 kcal 30.6 g 24.8 g 2.7 g	麻婆豆腐は、その昔、マー婆さんが急に訪れた来客のために、家にあった食材を使って料理を作ったのが最初といわれています。給食なので、辛さは控えめです。		
17	コッパパン	鮭の香草パン粉焼き ブロッコリーとコーンのサラダ ボストン・クラムチャウダー	鮭 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ ブロッコリー	きゅうり 生姜 キャベツ しめじ コーン 玉葱 にんにく	パン じゃが芋	油 オリーブ油 バター	806 kcal 38.6 g 27.6 g 3.0 g	旬の鮭に塩コショウで下味を付け、にんにく・パセリ・粉チーズ・オリーブ油を混ぜたパン粉をまぶし、こんがり焼きます♪	
郷土食の日 りんごの天寄せを出します♪											
20	ご飯	わかさぎの唐揚げ ほうれん草と竹輪のサラダ 根菜のごま汁 りんごの天寄せ	竹輪 厚揚げ	牛乳 寒天 わかさぎ	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ えのき 長葱	米 片栗粉 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	758 kcal 26.0 g 18.4 g 2.3 g	旬のりんごを諏訪地域の郷土食である天寄せにさせていただきます♪	
21	ご飯	きんぴらバーグ ごまみそ和え かき玉汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 椎茸 ごぼう もやし みつば	砂糖 パン粉	油 ごま	823 kcal 32.9 g 26.5 g 2.5 g	日本ではおなじみのごぼう。食用として食べる国は珍しく、日本でも最初は薬として食べられていました。	
22	しょうゆラーメン	たこ焼き風お好み焼き あらめのサラダ しょうゆラーメンの汁 みかん	豚肉 なると たこ 卵 鯉節 ツナ	牛乳 あらめ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく もやし 玉葱 水菜 キャベツ メンマ きゅうり 長葱	めん 天かす	マヨネーズ	874 kcal 31.0 g 23.5 g 4.5 g	さて、「あらめ」とはいったいどんな食べ物でしょうか？ヒントは、海で採れて鉄分などミネラルを多く含みます。	
23	勤労感謝の日										
24	きなこ揚げパン	鶏肉のマーマレード焼き 蓮根サラダ 小松菜のスープ はちみつレモンゼリー	きなこ 鶏肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	生姜 にんにく 白菜 キャベツ 蓮根 コーン 玉葱 長葱 レモン	パン 砂糖 マーマレード はちみつ	油	846 kcal 33.2 g 29.2 g 3.6 g	明日の合唱祭に合わせて、のどにいい食べ物を使い、しっかり食べて力を蓄えられるような献立にしました。今夜は早く寝て、明日に備えよう！	
25	第8回合唱祭										
27	振替休日										
28	ご飯	おでん 野沢菜和え ふりかけ 芋かりんどう	竹輪 がんも うすら 大豆 さつまいも たこほっくり	牛乳 昆布 いりこ	人参 野沢菜の葉	大根 白菜 こんにゃく 砂糖 さつまいも 片栗粉 キャベツ よ	油 ごま	824 kcal 29.9 g 21.6 g 3.1 g	寒くなると食べたくなる「おでん」大量調理では家庭のように作れませんが、時間の許す限り、コトコトとじっくり煮込みました。		
29	ソフトめん	ミートソース ポテトサラダ ソーダゼリー	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト缶	生姜 にんにく マッシュルーム 玉葱 きゅうり キャベツ	めん 片栗粉 じゃが芋 ソーダゼリー	オリーブ油 マヨネーズ	975 kcal 30.3 g 29.1 g 3.6 g	1の1から全校のみかさんへ 気温に負けず、よりよい学校生活が送れるようにするための献立を考えました。	
30	ご飯	玉子焼き 五目豆 すいとん汁	卵 竹輪	牛乳 しらす 昆布	ほうれん草 人参 にら	ごぼう 蓮根 椎茸 大根 白菜 長葱	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉	ごま	804 kcal 30.9 g 18.3 g 3.5 g	昆布に大豆、根菜と健康のために毎日食べたい食材で作る五目豆は、鉄分や食物せんいがとれて栄養もばっちり。煮豆の定番です。	

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★11月の平均栄養量は

エネルギー832Kcal、たんぱく質30.9g、脂質24.5g、塩分3.2gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社

信州
ACE
プロジェクト

「健康に食べる」
Eat
減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、野菜はもう一品

主な使用食材の産地 10月

*よつちやばり: 米、もち米、えごま、みそ、にんにく、白菜、キャベツ、人参、ビミナス、金糸瓜、長ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ヤーコン、りんご
*諏訪: きゅうり *佐久: 白菜 *飯田: しめじ、赤ピーマン *中野: えのき、巨峰 *松川: 梨
*長野: なめこ、卵、豚肉、牛乳 *松本: サラダねぎ *新潟: 子大豆もやし *群馬: キャベツ、ほうれん草、小松菜、なす *山梨: もやし
*茨城: 小松菜、キャベツ、水菜 *千葉: 大根 *静岡: サラダねぎ *高知: 生姜 *青森: ごぼう、鶏肉 *北海道: 大根、人参、玉ねぎ、コーン
*三陸: さんま *インドネシア: しらす *チリ: 鮭 *ニュージーランド: ホキ *ノルウェー: さば *タイ: えび

