



予定献立表



今月の食生活目標

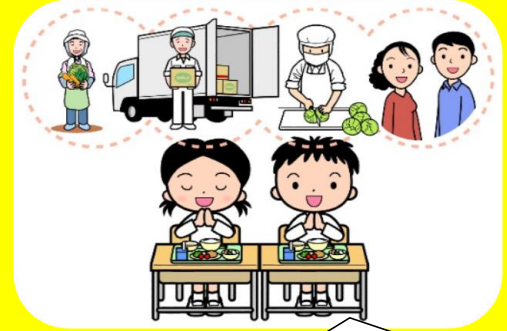
感謝していただきよう！

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。

11月の献立 ここがポイント！



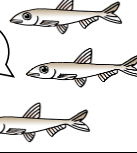
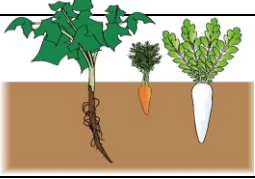








- ☆11月7日は立冬、暦の上では冬になります。寒さも増すので、煮込み料理や鍋料理など体を温める料理を多く取り入れました。
- ☆11月24日の「和食の日」にちなんで、いつも以上に和食を意識して献立に入れました。和食のおいしさの土台となる「だし」の風味やうま味を味わってください。
- ☆11月は、文化の日、十日夜、七五三、えびす講、勤労感謝の日・新嘗祭（いにしなめさ）、和食の日など、行事が盛りだくさんです。すべてを給食の中に盛り込むことはできませんでしたが、それぞれの行事の意味や行事にちなんだ料理などを知ってほしいと思います。



勤労感謝の日は、もともとは新嘗祭といって、五穀豊穡を祝うお祭りでした。

【11月の旬】
新米 えごま 里芋 さつまいも 大根 人参 長ねぎ ほうれん草
ブロッコリー 白菜 生芋こんにゃく きのこと 柿 りんご みかん など

予定献立 太字はカミカミメニュー 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	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	
			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	脂質 g	食塩相当量 g	
1 木	ご飯 	酢鶏 ナムル風中華サラダ 中華卵スープ	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 卵	牛乳	ピーマン ほうれん草 人参 チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉葱 椎茸 もやし えのき きゅうり	米 片栗粉 ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま	818 kcal 32.1 g 23.7 g 2.7 g	給食旬間（14日まで） 前回の給食週間よりも、身支度や時間に対する全校の意識を高めましょう！ 	
2 金	コッパパン 	魚のピザ焼き チキンサラダ コーンスープ	ナガメバル 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ ほうれん草 かぼちゃ	玉葱 きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖	油 マヨネーズ	829 kcal 41.0 g 28.1 g 3.8 g		魚屋さんおすすめの「ナガメバル」という白身魚をピザ焼きにします。クセがなく食べやすい魚です。
5 月	キムタクご飯 	肉じゃが ABCサラダ 白菜のみそ汁 ソーダゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳 ホイップ	人参 さやいんげん 小松菜	白菜 つぼ漬け 玉葱 椎茸 コーン キャベツ きゅうり えのき	米 マカロニ 砂糖 じゃが芋 白滝 ゼリー	ごま油 油	836 kcal 27.8 g 20.0 g 4.6 g	1の2から全校のみなさんへ 最近少し寒くなってきたので、温かいご飯と肉じゃがとみそ汁で温まってください。デザートは今年人気のソーダゼリーです。バランスよく献立を作ったので、たくさん食べてくれるとうれしいです。	
6 火	ご飯 	おでん ひじきと蓮根のサラダ ふりかけ 柿	竹輪 がんも 鶏肉 ツナ たこほっくり さつまいも うすら	牛乳 昆布 ひじき	人参 赤ピーマン	大根 えのき キャベツ 柿 きゅうり 蓮根 コーン	こんにゃく 砂糖	マヨネーズ ごま油	803 kcal 29.4 g 25.5 g 2.7 g	明日は立冬 暦の上では冬になります。熱々のおでんを食べて温まろう！ 	
7 水	きのこしめん 	わさび和え きのこしめんの汁 手作りスイートポテト	豚肉 油揚げ 卵 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	しめじ えのき なめこ 椎茸 長葱 キャベツ 子大豆もやし	めん さつまいも 砂糖	バター ごま	805 kcal 26.3 g 20.6 g 2.6 g	さつまいものお菓子といえば「スイートポテト」。旬の時期に一度は食べたいデザートを手作ります。 	
8 木	発芽玄米ご飯 	全部食べられるアジの素揚げ 切干大根の変わり和え 大根のそぼろ汁 黒ごまミルクゼリー	あじ さきいか 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜 小松菜	切干大根 もやし 大根	米 発芽玄米 こんにゃく	油 ごま	793 kcal 28.2 g 25.6 g 2.2 g	11月8日は「いい歯の日」 かみごたえのある食品やカルシウムを多く含む食品を使用しました。あじは丸ごと食べましょう！ 	
9 金	抹茶揚げパン 	おかかココット きのこのマリネ ほうれん草のスープ	きな粉 卵 いか	牛乳 生クリーム	万能葱 小松菜 ほうれん草 人参	しめじ えのき キャベツ 玉葱 セルリー 長葱 コーン	パン 砂糖	油	893 kcal 31.7 g 40.5 g 3.5 g	旬 冬のほうれん草は肉厚で、含まれる栄養素も夏より高くなります。 	
12 月	麦ご飯 	おろしハンバーグ 浅漬 野菜と厚揚げのみそ汁	豆腐 豚肉 卵	牛乳 昆布 しらす	人参 ほうれん草	玉葱 大根 きゅうり 生姜 キャベツ 長葱 しめじ 白菜	米 麦 パン粉 砂糖	油 ごま	796 kcal 32.9 g 24.6 g 2.7 g	11月10日は「十日夜」 「とおかんや」と読みます。稲刈りが終わり、山に帰る田の神様を送る行事。「大根の年取り」とも呼ばれ、大根が一番おいしくなる時期で、この日を目安に収穫するところもあります。 	
13 火	ご飯 	鮭のチャンチャン焼き じゃが芋のバター煮 鶏ごぼう汁	鮭 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	玉葱 コーン しめじ ごぼう えのき 長葱 キャベツ	じゃが芋 砂糖	バター	778 kcal 33.5 g 17.6 g 2.7 g	旬 鮭は赤身魚？それとも白身魚？どちらでしょうか。 	

14 水	塩ラーメン	レバーのかりんとう揚げ わかめサラダ 塩ラーメンの汁 りんご	豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 んにく 玉葱 だけのこ コーン キャベツ もやし だけのこ りんご	めん 片栗粉	油 ごま油 ごま	820 kcal 33.5 g 20.4 g 3.8 g	 旬 「ふじ」と「サンふじ」の違いは、有袋栽培と無袋栽培。サンとは太陽（SUN）のことです。
15 木	ご飯	かぼちゃコロック 春菊のごま和え きのこ汁	豚肉 卵 厚揚げ	牛乳	かぼちゃ 春菊 人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 白菜 大根 しめじ えのき 舞茸 なめこ 長葱	小麦粉 パン粉 里芋	油 ごま	893 kcal 24.9 g 30.0 g 2.2 g	よ  よっちゃばりのかぼちゃで、コロックを作ります。じゃが芋よりもやわらかいため、つぶしやすいですが、丸めるのは大変です。
16 金	コッパパン	ほうれん草とおからのキッシュ 白菜フレンチ ミネストローネ いちごジャム	ベーコン かにかま 卵 ハム	牛乳	ほうれん草 エリンギ キャベツ トマト缶 生クリーム パセリ 人参	エリンギ キャベツ おから 白菜 きゅうり セルリー レッドキドニー にんにく 玉葱	パン ジャム マカロニ	バター 油	823 kcal 30.0 g 28.5 g 3.7 g	キッシュとは、フランス・ロレーヌ地方の郷土料理。卵に生クリームや牛乳を入れ、パイ生地やタルトに流して焼きます。 
19 月	ご飯	わかさぎの南蛮漬け かぼちゃのほっくりサラダ ちゃんこ鍋	鶏肉 ハム 焼き豆腐 わかさぎ	牛乳	かぼちゃ きゅうり コーン 水菜 もやし えのき 白菜 長葱	きゅうり 米 片栗粉 さつま芋	油 ごま油 ごま マヨネーズ	800 kcal 27.2 g 24.6 g 2.0 g	旬  諏訪湖の特産物として有名なわかさぎですが、近年漁獲量が減り、給食では青森産や秋田産を使う予定です。	
20 火	カレーライス	根菜カレー ブロッコリーとコーンのサラダ パンプキンプリン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	人参 プロックリー かぼちゃ	生姜 んにく 玉葱 蓮根 大根 ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋	油	857 kcal 22.2 g 24.5 g 2.8 g	土の中で育ち、根っこの部分を食べる野菜を根菜といいます。根菜には体を温める効果があります。 
21 水	野菜あんかけ うどん	鶏ささみのレモン煮 野菜あんかけ さつま芋蒸しパン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 キャベツ もやし 椎茸 レモン	めん 砂糖 さつま芋 おゆ-PMIX 片栗粉	油	893 kcal 33.5 g 16.3 g 2.7 g	あんかけで温まろう♪ 特に寒い季節に食べたくなる「あんかけ」。片栗粉でとろみを付けることで料理が冷めにくく、味もよくなります。
22 木	ご飯	全部食べられる秋刀魚の甘露煮 野沢菜和え 豆腐のくず汁	秋刀魚 えび 豆腐	牛乳	人参 野沢菜の葉 ほうれん草	白菜 キャベツ 野沢菜の茎 しめじ	米 砂糖 片栗粉	768 kcal 27.9 g 21.9 g 2.4 g	11月24日は「和食の日」 「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として定められました。 	
23 金	 勤 勞 感 謝 の 日 									
24 土	 第9回合唱祭（弁当持参） 									
26 月	振 替 休 日 									
27 火	ご飯	竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 みそけんちん汁	竹輪 卵 大豆 豆腐 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	蓮根 大根 ごぼう えのき 長葱	米 小麦粉 こんにゃく	油	773 kcal 27.8 g 18.1 g 3.2 g	おかずとごはんのハーモニー 和食は「口中調味」と言って、味のないご飯を味のあるおかずと一緒に食べ、口の中で混ぜて味を作りながら食べます。これは、日本独特の食文化といえます。
28 水	ソフトめん	インディアンソース 小魚とチーズのサラダ ミルクココアビーンズ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 チーズ しらす	人参 パセリ	にんにく 玉葱 生姜 きゅうり キャベツ	めん 片栗粉	油 ごま ごま油	861 kcal 29.4 g 27.1 g 3.1 g	インディアンソースの名前の由来は、ソースの中に入っている斜めに切ったウィンナーが、インディアンの髪飾りに似ているからだそうです。 
29 木	ご飯	鯖のみそ煮 ゆかり和え 沢煮椀 みかん	鯖 豚肉	牛乳	人参 白菜 キャベツ 大根 長葱	きゅうり ごぼう だけのこ みかん	砂糖	油	789 kcal 32.4 g 21.5 g 2.5 g	旬  今年は、みかんの産地が多い西日本に台風が直撃し、みかんが高くなるのでは?!と心配しましたが、なんとか平年並みのようです。
30 金	アップルパン	スパゲティオムレツ ツナサラダ 白菜のクリームスープ	豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	油 マヨネーズ	872 kcal 33.1 g 32.0 g 3.5 g	白菜が最もおいしいのは晩秋から冬。霜に当たることで甘みが増し、やわらかくなります。 

☆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825Kcal、たんぱく質30.2g、脂質24.6g、塩分3.0gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

信州
ACE
プロジェクト



主な使用食材の産地 10月

- *よっちゃばり: 米, もち米, えごま, みそ, にんにく, 白菜, キャベツ, 人参, 長ねぎ, かぼちゃ, ピーマン, じゃがいも, さつまいも, りんご *茅野: しいたけ
- *富士見: 米, ほうれん草, ルバーブ *原: 卵, セルリー *諏訪: きゅうり *佐久: キャベツ, レタス, 白菜 *塩尻: ピーマン *松本: 万能ねぎ, きゅうり
- *伊那: えのき *飯山: きゅうり *飯田: しめじ *長野: えのき, エリンギ, りんご, もやし, みつば, 豚肉, 鶏肉, 卵 *新潟: 子大豆もやし
- *千葉: 長ねぎ, キャベツ *茨城: 水菜, 小松菜, キャベツ *埼玉: 里芋 *群馬: ほうれん草, きゅうり, 豚肉 *愛知: 大葉, 赤ピーマン
- *高知: 生姜 *徳島: さつまいも *宮崎: 里芋 *三重: いわし *山形: には *岩手: 豚肉, 豚レバー *秋田: 長ねぎ *青森: 大根, ごぼう, 鶏肉
- *北海道: 玉葱, 人参, じゃがいも, コーン *インドネシア: しらす *タイ: えび *ノルウェー: 鯖 *ロシア: 鮭

