



# 11月 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(にいなめさい)、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 さつまいろ 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：太字と「よ」は「よっちゃぼり」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			
曜日			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	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
2月	こしひかり		和風ハンバーグ 海藻サラダ 春菊と豆腐のみそ汁	豚肉 鶏肉 豆乳 豆腐	牛乳 海藻	人参 春菊	玉葱 大根 えのき キャベツ きゅうり	油 ごま	793 kcal 31.7 g 24.0 g 2.5 g	人気のハンバーグを、秋らしく大根おろしのソースでいただきます。	
3火	文化の日										
4水	豚玉にゅうめん		凍り豆腐の安倍川 ほうれん草と竹輪のサラダ 豚玉にゅうめんの汁 富有柿	豚肉 凍り豆腐 きな粉 卵 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草	椎茸 みつば たけのこ キャベツ コーン 柿	めん 片栗粉 砂糖	油 ごま油	819 kcal 32.5 g 21.6 g 2.7 g	旬 柿には、粘膜を強くするビタミンAや疲労を回復させるビタミンC、余分なナトリウムを体外に出すカリウムなどが多く含まれています。
5木	わかめご飯		いかみりん スティックサラダ フルーツポンチ	いか	牛乳 わかめ	人参	大根 みかん セルリー きゅうり 桃 パイン ナタデココ	米 米粉 片栗粉 団子 ゼリー	油 マヨネーズ	863 kcal 25.9 g 21.6 g 2.3 g	1の2から全校のみなさんへ 今日は1年2部のリクエスト給食です。フルーツポンチは色がカラフルなので、楽しんで食べてください。
6金	ブルーベリーパン		チーズオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	卵 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト ブロッコリー	玉葱 キャベツ ブルーベリー きゅうり じゃがいも セルリー コーン	パン レッドネー マカロニ	油 ごま	882 kcal 35.4 g 31.3 g 3.6 g	給食旬間(来週~13日) 1学期の給食週間よりも成果が上がるように、身支度や時間に対する全校の意識を高めましょう!
9月	発芽玄米ご飯		わかさぎの南蛮漬け こんにゃくの炒め煮 春菊のごま和え りんご：ぐんま名月	豚肉 うすら 厚揚げ	牛乳 昆布 わかさぎ	人参 香菊 人参 小松菜 さやいんげん	もやし 生姜 玉葱 椎茸 白菜 りんご	米 米粉 発芽玄米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	787 kcal 30.2 g 24.0 g 2.3 g	旬 これから旬を迎えるわかさぎを苦手な人も食べやすい南蛮漬けにします。よくかんで食べましょう! ちなみに、11月8日は、いい歯の日です。
10火	カレーライス		富士見中特製ポークカレー きのこのマリネ ごぼうチップス	豚肉 いかくんせい	牛乳 チーズ	人参 トマト	紫玉葱 玉葱 生姜 にんにく しめじ えのき りんご ごぼう セルリー	米 じゃが芋 小麦粉	油 ごま	856 kcal 23.1 g 23.5 g 3.0 g	旬 旬のごぼうを揚げて、甘辛いタレを絡めます。もっと食べたいという声も聞かれますが、切る作業に時間がかかるため、作る量に限界があります。
11水	ちゃんぽん風ラーメン		じゃが丸くん 赤大根のサラダ ちゃんぽん風ラーメンの汁	豚肉 卵 いか えび かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	人参 にら	にんにく 生姜 たけのこ もやし 玉葱 キャベツ 赤大根 きゅうり	めん じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	882 kcal 29.3 g 28.5 g 3.3 g	旬 よ 外側が赤い赤大根をサラダにします。きれいな色を保つために、先に少量の酢で和えてからサラダに入れていきます。
12木	こしひかり		鮭のチャンチャン焼き かぼちゃサラダ 大根のそぼろ汁	鮭 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン かぼちゃ 小松菜 人参	玉葱 コーン しめじ 大根 キャベツ きゅうり	こんにゃく 片栗粉	バター マヨネーズ 油	800 kcal 32.9 g 21.4 g 2.5 g	ちゃんちゃん焼きは、サケなどの魚と野菜を焼いて、みそなどで味付けした北海道の郷土料理(漁師飯)です。

13 金		タンドリーチキン 春雨サラダ ABCスープ ソーダゼリー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 もやし きくらげ きゅうり コーン キャベツ	パン 砂糖 春雨 マカロニ ゼリー	油 ごま油	934 kcal	1の1から全校のみなさんへ 1部のみなが好きな給食の中でも、さっぱり系のものを入れてみたりなど、バランスを考えて組み合わせました。
									32.5 g	
									31.9 g	
									3.5 g	

16月 21日の振替休日

17 火		麻婆豆腐 ナムル風中華サラダ フライドポテト	豚肉 豆腐	牛乳 青海苔	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 椎茸 玉葱 たけのこ 長葱 もやし 白菜	米 じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	834 kcal	麻婆豆腐は、マー婆さんが急なお客さんのために、有り合わせの材料で作ったおもてなしの料理が始まりと言われていま
									29.2 g	
									26.5 g	
									2.7 g	

18 水		チリコンカンソース さきいかサラダ チーズ寒天	豚肉 さきいか 大豆	牛乳 寒天 クリームチーズ 生クリーム	人参	にんにく セルリー キャベツ きゅうり 玉葱 大根	めん レッドキドニー	油	934 kcal	よ レッドキドニーは、外国生まれの赤いげんです。スパイスと相性がいいので、今回はチリコンカンソースに入れてみました。大豆も入っています。
									31.1 g	
									30.2 g	
									2.3 g	

19 木		信州サーモンのフライ タルタルソース アーモンド和え きのこのみそ汁	信州サーモン 卵 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ	えのき きゅうり 大根 キャベツ もやし 長葱 大根 白菜 おおむらさし しめじ えのき なめこ	小麦粉 アーモンド マヨネーズ	油	889 kcal	農畜産業を食べて応援しよう！ 食べて応援キャンペーン第2弾は、牛肉と同じく貴重な川魚です。フライにして、特製タルタルソースをかけていただきます。
									36.3 g	
									32.2 g	
									2.4 g	

信州サーモンってなに？

ニジマス × ブラウントラウト

信州サーモンは、育てやすく肉質のよいニジマスと病気に強いブラウントラウトから生まれた、両方の長所をそれぞれ持ち合わせた信州独自の新品種の魚です。サーモンを思わせる銀色の身体と紅色の身が特徴の信州サーモン。清潔な水でベテランの魚飼いに育てられきめ細かく肉厚な身に美味(うま)みと栄養が凝縮されて、刺身にするとトロリととろける舌ざわりと豊かな味わいをお楽しみいただけます。

20 金		レバーのごまみそ 白菜フレンチ かぼちゃポタージュ	鶏肉 豚レバー かにかま	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン かぼちゃ	白菜 きゅうり 玉葱	パン 砂糖 米粉 さつま芋	ごま 油	918 kcal	よ いよいよ明日は合唱祭。カロテンやビタミンAたっぷりの料理を食べて、のどの調子を万全にしましょう！
									31.5 g	
									31.6 g	
									3.3 g	

21土 23月 第11回合唱祭(弁当持参) 勤労感謝の日

24 火		鮭の黄金焼き 野沢菜和え 豆腐のくず汁 みかん	鮭 えび 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	たけのこ しめじ ごぼう 野沢菜 キャベツ 生姜 長葱 白菜 みかん	片栗粉 砂糖 よ	油 マヨネーズ	775 kcal	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。
									36.5 g	
									23.9 g	
									3.8 g	

25 水		手作り肉まん ほうれん草ともやしのごま醤油和え 塩タンメンの汁	豚肉 卵	牛乳 海藻	人参 ほうれん草 小松菜	椎茸 たけのこ 生姜 にんにく 長葱 大根 玉葱 キャベツ もやし	めん 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	885 kcal	薄力粉を使って蒸しパン風の中華まんを作ります。神経を集中させ、生地で肉を包むようにアルミカップに入れるのが大変です。
									30.6 g	
									20.5 g	
									3.8 g	

26 木		さつま芋コロック 大根とツナのサラダ あさりのとろみスープ	豚肉 卵 ツナ あさり	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉葱 コーン 大根 白菜 キャベツ きゅうり レモン	米 小麦粉 さつま芋 パン粉 片栗粉	油	882 kcal	今月はさつま芋でコロックを作ります。お楽しみに♪
									22.4 g	
									28.1 g	
									2.8 g	

27 金		きのこのキッシュ 野菜チップサラダ オニオンスープ チョコ大豆クリーム	ハム 卵 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	エリンギ 蓮根 キャベツ しめじ きゅうり 玉葱 コーン	パン チョコ大豆 さつま芋	油 バター	822 kcal	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。
									30.4 g	
									34.9 g	
									3.9 g	

30 月		えびといかのチリソース くらげとささみの和え物 きのこの中華スープ かぼちゃゼリー	えび いか くらげ 鶏肉 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ	生姜 キャベツ もやし にんにく 長葱 白菜 きゅうり レモン なめこ えのき	米 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	842 kcal	ピリ辛のえびといかのチリソースは食欲をわかせてくれます。エネルギーの源であるご飯をもりもり食べてくださいね。
									29.6 g	
									21.3 g	
									2.8 g	

☆献立は都合により変更することがあります。イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

中学生の栄養量目標値  
エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★11月の平均栄養量  
エネルギー852Kcal、たんぱく質30.6g、脂質26.4g、食塩相当量2.9g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

主な使用食材の産地 10月

- \*よつちやばり: 米, みそ, にんにく, 長ねぎ, 玉葱, かぼちゃ, ピーマン, じゃがいも, さつまいも, ルバーブ, 大根葉, パセリ, 小松菜
- \*富士見: 米, ほうれん草, ルバーブ, 生椎茸 \*佐久: ブロッコリー, 白菜 \*中野: えのき, エリンギ \*塩尻: レタス \*松本: 赤ピーマン
- \*飯田: 里芋, しめじ \*長野: 豚肉, 鶏肉, 卵, キャベツ, もやし, ブロッコリー, レタス \*山梨: きゅうり \*新潟: 子大豆もやし, 舞茸
- \*茨城: 小松菜, ピーマン, キャベツ \*高知: 生姜 \*徳島: さつまいも \*青森: ごぼう \*北海道: 玉葱, 大根, 人参, じゃがいも, コーン
- \*岩手: 秋刀魚 \*ノルウェー: 鯖 \*インドネシア: しらす