



# 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 太字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字と <b>よ</b> は「よっちゃぱり」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	食塩相当量 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 月	ごはん		和風ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ たぬき汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ コーン ごぼう 白菜 ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	779 kcal	33.1 g	27.0 g	2.7 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よ。
2 火	ごはん		魚のアーモンドがらめ シャキシャキあえ すまし汁	もうかざめ ハム	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 きゅうり キャベツ しめじ 玉ねぎ 白菜 みつば	米 でん粉 砂糖 芋	油 アーモンド	778 kcal	32.6 g	26.4 g	2.5 g	広島弁でワニと呼ばれる魚を唐揚げにして、しょうゆベースのタレとアーモンドパウダーで味付けします。さて、ワニとはどんな魚でしょう？ 
3 水	 <b>文化の日</b> 													
4 木	カレーライス		富士見中特製ポークカレー ひじきサラダ 黒ゴマミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	米 芋 砂糖	油 ごま	801 kcal	24.8 g	25.0 g	2.9 g	 富士見中のカレー作りは玉ねぎを、あめ色になるまで1時間以上炒めることから始まります。
5 金	ハニーレモン トースト		かみかみサラダ たまごコーンスープ みかん	さきいか 卵	牛乳	人参 ほうれん草	レモン果汁 ごぼう きゅうり 玉ねぎ えのき コーン みかん	パン はちみつ 砂糖 でん粉	バター 油	725 kcal	25.1 g	28.0 g	3.1 g	リクエストにあがるほど、大人気のハニーレモントーストです。甘酸っぱい味がクセになります。一枚一枚丁寧に仕上げました。 
8 月	ごはん		鶏つくねのみそだれ 野菜チップサラダ きのこ汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ	牛乳	人参 大葉	玉ねぎ 蓮根 キャベツ きゅうり 大根 しめじ ねぎ えのき 舞茸 なめこ	米 砂糖 パン粉 さつまいも 里芋	油	732 kcal	31.0 g	21.4 g	2.3 g	 「つくね」と「つみれ」似ているけれど違います。どう違うか知っていますか？
9 火	ごはん		竹輪の蒲焼き のり風味和え 豆乳汁	竹輪 豚肉	のり 牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しめじ	米 でん粉 水あめ 砂糖	ごま	704 kcal	28.9 g	15.2 g	2.8 g	<b>給食旬間（8日～19日）</b> 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！ 
10 水	豚玉にゅうめん		豚玉にゅうめんの具 茎わかめのサラダ アップルパイ	豚肉 卵 竹輪	茎わかめ 牛乳	人参 椎茸 たけのこ みつば キャベツ きゅうり りんご レモン果汁	めん でん粉 砂糖 パイ生地	油	789 kcal	27.2 g	23.0 g	3.6 g	 10～11月の短期間しか出回らない紅玉を使って、大人気のアップルパイを作ります。甘酸っぱい旬のデザートをお楽しみに♪	
11 木	ビビンバ丼		ビビンバ丼の具 バイクドおさつ 味噌ワタンスープ	豚肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 にんにく ぜんまい 大葉もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ	米 砂糖 さつまいも ワタタン	油 バター	779 kcal	28.9 g	19.8 g	2.7 g	ピピムは混ぜる、パブはご飯を意味します。別々に作った具をご飯にのせて、混ぜて食べる韓国料理です。 

12 金	ココア揚げパン	タンドリーチキン 春雨サラダ 野菜たっぷりスープ	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく もやし さくらげ きゅうり	パン 春雨 砂糖 芋	油	770 kcal 34.8 g 27.8 g 3.6 g	給食の揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食室で揚げて味付けしています。今日は一番人気のココアです。	
15 月	ごはん	わかさぎの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 里芋のみそ汁 チーズ寒天	わかさぎ 大豆 さつま揚げ	ひじき チーズ 牛乳 生クリーム	人参 いんげん ほうれん草	蓮根 大根 えのき ごぼう ねぎ	米 でん粉 砂糖 里芋	油	796 kcal 27.7 g 25.6 g 2.7 g	<b>旬</b> 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！	
16 火	こしひかり	県産和牛のすき焼き お浸し 果物	牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ えのき ねぎ 白菜 キャベツ 柿	米 白滝 砂糖	よ	853 kcal 26.4 g 36.0 g 1.9 g	<b>農畜産業を食べて応援しよう！</b> 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、インバウンドや外食の需要が減退し、県産農産物の消費量が減少しています。そこで、生産面への影響を回避するとともに、長野県の農畜産物について学び、地産地消を広げる観点から、昨年度に続き学校給食に県産農産物が無償提供されます。11月は県産和牛を給食でいただきます。普段は食べることのできないワンランク上の食材です。感謝していただきますよう。	

## 県産和牛肉をいただきます！

おいしいお肉をつくるため、牛の飼育は、繁殖と肥育という分業で行われています。繁殖農家さんは、母牛を愛情込めて育て、生後8か月ごろまで育てて、仔牛市場に出荷します。仔牛を出荷するときの気持ちは、自分の子どもをお嫁に出す気持ちだと言います。肥育農家さんは、仔牛市場で購入した仔牛が健康に育ち、おいしい牛肉になるように約2年間、毎日朝晩えさをやり、病気やストレスがないか目を配り、一頭一頭愛情を込めて育てています。



新型ウイルス感染症の影響に伴い、インバウンドや外食の需要が減退し、県産農産物の消費量が減少しています。そこで、生産面への影響を回避するとともに、長野県の農畜産物について学び、地産地消を広げる観点から、昨年度に続き学校給食に県産農産物が無償提供されます。11月は県産和牛を給食でいただきます。普段は食べることのできないワンランク上の食材です。感謝していただきますよう。



17 水	豚キムチラーメン	豚キムチラーメンの具 ほうれん草ともやしの ごま醤油あえ さつまいも蒸しパン	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	にら ほうれん草 人参	にんにく 白菜 大根 えのき ねぎ もやし	めん 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 ごま	826 kcal 30.2 g 20.6 g 2.8 g	<b>旬</b> 中国⇒琉球（沖縄）⇒薩摩（鹿児島）と伝わったさつま芋。八代將軍吉宗の頃に、蘭学者の青木昆陽（こんよう）によって全国に広められた話は有名ですね。	
18 木	ごはん	凍り豆腐の肉味噌がらめ 海藻サラダ 鶏ごぼうスープ	凍り豆腐 豚肉 鶏肉	海藻 牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう えのき もやし	米 でん粉 砂糖	油	746 kcal 29.0 g 22.7 g 3.1 g	戻した凍り豆腐を適度にしぼり、片栗粉をまぶして油で揚げ、肉みそを絡めます。これをおかずにご飯をしっかり食べましょう。	
19 金	コッペパン	オムレツ キャベツのマリネ ボストン・クラムチャウダー	卵 あさり	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく しめじ	パン 芋 小麦粉	バター	734 kcal 31.1 g 27.8 g 3.5 g	クラムとは二枚貝、チャウダーとはベーコンや野菜などを煮込んだ具だくさんのスープのこと。ボストン風は、牛乳が入った白いクリームスープです。	

## 計画休業

## 勤労感謝の日

24 水	ソフトめん	コーンクリームソース 大根とツナのサラダ チーズポテト	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり レモン	めん 小麦粉 芋	バター 油	725 kcal 30.8 g 29.2 g 2.4 g	じゃが芋は、果物のように、ビタミンCやカリウムが含まれているため、フランスでは「大地のりんご」と呼んでいるそうです。	
25 木	五目おこわ	鮭の黄金焼き 野沢菜和え 豆腐のくず汁	鮭 えび 豆腐	ひじき 生クリーム 牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ しめじ ごぼう ねぎ 野沢菜 白菜 キャベツ えのき	米 でん粉 砂糖	よ	704 kcal 36.2 g 24.0 g 3.8 g	<b>11月24日は「和食の日」</b> 「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。	
26 金	コッペパン	鶏肉とほうれん草のグラタン もやしのカレーサラダ イタリアンスープ いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ もやし にんにく 白いんげん キャベツ	パン ジャム 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 油	792 kcal 33.1 g 33.3 g 3.7 g	<b>旬</b> グラタンがおいしい季節になりました。	
29 月	ごはん	鶏肉のハニーマスタード レモンサラダ 星のマカロニスープ	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 きゅうり コーン 枝豆 レモン果汁 玉ねぎ もやし	米 でん粉	油	720 kcal 25.5 g 28.6 g 2.1 g	いよいよ明日は合唱祭。はちみつやレモン、大根など、喉にいい料理を食べ、明日に備えましょう！	



## 第12回合唱祭（弁当持参）



☆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764Kcal、たんぱく質29.8g、脂質25.6g、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、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、ルバーブ、パセリ
- \*富士見: 米、ほうれん草、生椎茸 \*佐久: 白菜 \*中野: えのき、エリンギ \*飯田: しめじ \*長野: 豚肉、鶏肉、卵、もやし、\*山梨: きゅうり
- \*群馬: キャベツ、ごぼう \*茨城: 小松菜、ピーマン、キャベツ \*埼玉: チンゲン菜 \*三重: いわし \*高知: 生姜 \*徳島: さつまいも
- \*青森: ベビーホタテ \*北海道: 玉葱、大根、人参 \*インドネシア: えび \*ニュージーランド: カゴカマス \*チリ: 銀鮭