



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。

11月の献立 ここがポイント！

- ☆11月8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(とおかんや)、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。

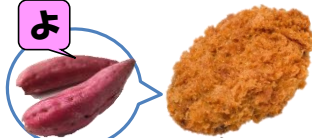
【11月の旬】

新米 えごま 里芋 さつま芋 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



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。

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「よ」は「よっちゃぱり」の予定						栄養量	ひとことメモ
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
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	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	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 水	親子うどん		親子うどんの具 凍り豆腐の安倍川 しらす和え	鶏肉 卵 凍り豆腐 きな粉	牛乳 しらす	人参 三つ葉 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 キャベツ もやし	麺 でん粉 砂糖	油	778 kcal 35.1 g 22.9 g 2.5 g	凍り豆腐を揚げて、きな粉と砂糖をまぶし、安倍川餅をイメージして作ります。たんぱく質がとれる一品です！
2 木	ごはん		チーズ竹輪の天ぷら 小松菜のサラダ かぼちゃのみそ汁	ちくわ 卵 ツナ 厚揚げ	牛乳 チーズ 青のり	小松菜 かぼちゃ ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 しめじ 玉ねぎ	米 小麦粉	油	721 kcal 31.9 g 25.5 g 3.2 g	旬 小松菜も一年中スーパーに並んでいますが、旬は秋から冬。ビタミンの他にカルシウムを多く含む野菜として知られています。
3 金	文化の日										
6 月	豆腐とひき肉のあんかけ丼		豆腐とひき肉のあんかけ きくらげのこりこりサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ きくらげ キャベツ みかん パイン	米 砂糖 でん粉	油	711 kcal 27.5 g 22.4 g 1.9 g	小学校の大豆の学習で豆腐を作ったことを覚えていますか？木綿と絹ごしの違いは何でしょう？
7 火	ごはん		チキン南蛮 ABCサラダ 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ コーン えのき キャベツ きゅうり 大根	米 小麦粉 砂糖 マカロニ	油	825 kcal 34.3 g 31.5 g 2.4 g	チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。揚げた鶏肉に甘酢をからめ、特製タルタルソースをかけて食べてください★
8 水	味噌タンメン		手作りカレー肉まん 野菜チップサラダ 味噌タンメンの汁	豚肉 鶏肉 卵 ハム	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ 椎茸 ねぎ 蓮根 きゅうり コーン	麺 砂糖 小麦粉 小松菜	油	839 kcal 31.7 g 21.8 g 2.9 g	11月8日は「いい歯の日」 噛み応えがあるメニューを考えました。よくかむことを意識して食べましょう！
9 木	ごはん		大あじのピリ辛漬け チーズのサラダ けんちん汁 りんご（シナノゴールド）	あじ 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ りんご	米 砂糖 こんにゃく 里芋	油	720 kcal 33.9 g 21.6 g 2.3 g	りんご三兄弟の三男です♪ 信州「りんご三兄弟」の三男、『シナノゴールド』の登場です。皮の色が黄色いのが特徴です。
10 金	コッペパン		スパニッシュオムレツ 大豆とひじきのサラダ かぼちゃポタージュ	卵 大豆 ツナ	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ	パン 芋 砂糖 米粉	油	787 kcal 33.8 g 27.8 g 3.2 g	カロテンや食物繊維をたくさん含む栄養価が高いかぼちゃ。今回は体温まるポタージュでいただきます。
13 月	ごはん		わかさぎの唐揚げ 五目きんぴら きのこ汁	わかさぎ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	ごぼう 椎茸 蓮根 大根 しめじ えのき 舞茸 なめこ ねぎ	米 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	油	702 kcal 28.2 g 18.8 g 1.7 g	これから旬を迎えるわかさぎを苦手な人も食べやすい唐揚げにします。よくかんで食べましょう！ 旬

14	ごはん	和風ハンバーグ 糸寒天のゆかり和え 白菜とわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 卵 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり もやし キャベツ 白菜 おぎ	米 パン粉 砂糖	油 よ	754 kcal 34.5 g 24.6 g 2.9 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。	
15	ソフト麺	トマトクリームソース グリーンサラダ スイートポテト	えび 卵	牛乳 生クリーム	人参 枝豆 ほうれん草 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	麺 砂糖 さつま芋	油 バター	812 kcal 29.3 g 23.7 g 2.3 g	旬 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。	
16	ごはん	鶏肉のハニーマスタード レモンサラダ ほうれん草のスープ みかん	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 コーン きゅうり 白菜 ねぎ みかん	米 でん粉 はちみつ 砂糖	油	730 kcal 26.7 g 22.7 g 2.0 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♪	
17	金	第14回合唱祭（弁当持参）									
20	ごはん	酢鶏 中華おひたし 味噌ワタンスープ	凍り豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ もやし 白菜	米 でん粉 砂糖 ワタマン	油	766 kcal 29.0 g 21.5 g 2.7 g	中華の定番「酢豚」を鶏肉で作ります。郷土食材の凍り豆腐も入れました。	
21	五目おこわ	干草蒸し 南瓜のカレー風味サラダ 豆腐のすまし汁	油揚げ 卵 豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ ごぼう 椎茸 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり コーン	米 砂糖	油 よ	702 kcal 29.7 g 27.1 g 3.0 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。	
22	豚キムチにゅうめん	いかみりん コーンサラダ 豚キムチにゅうめんの汁 プリン	豚肉 油揚げ	牛乳	にら 人参	にんにく おぎ 白菜 大根 えのき きゅうり キャベツ コーン	麺 砂糖 でん粉 プリン	油	861 kcal 38.5 g 25.5 g 3.2 g	1の4から全校のみなさんへ 普段と違う麺にしたので、おいしく残食がなくなるように考えました☆	
23	木	勤労感謝の日									
24	コッペパン	パンネのミートグラタン 白菜フレンチ ポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 もやし マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン パンネ	油 芋	756 kcal 29.1 g 26.9 g 3.8 g	ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。大きく切った肉や野菜に、香草を加えて煮込んだフランスの郷土料理です。	
27	カレーライス	富士見中特製チキンカレー じゃが芋と凍り豆腐のマリネ コーヒーゼリー	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり	米 じゃが芋 でん粉 ゼリー	油	819 kcal 28.1 g 23.4 g 2.8 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。	
28	ごはん	鮭の黄金焼き 浅漬け 根菜のみそ汁	鮭 豆腐	牛乳 生クリーム 塩昆布	人参 小松菜	ねぎ 白菜 キャベツ 生姜 きゅうり 大根 ごぼう えのき	米 じゃが芋 こんにゃく	油	705 kcal 32.6 g 22.3 g 2.3 g	旬の鮭を味わおう！ 給食で登場することが多い鮭。今回は味噌マヨソースをかけて、黄金焼きを作ります。	
29	わかめラーメン	肉団子の古代米蒸し もやしのピリ辛和え わかめラーメンの汁	豚肉 なると 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	麺 パン粉 米 砂糖	油	768 kcal 33.0 g 21.7 g 3.7 g	富士見町産の古代米を使って、肉団子の古代米蒸しを手作ります♪	
30	ごはん	さつま芋コロッケ 大根とツナのサラダ 鶏ごぼうスープ	豚肉 卵 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 大根 ごぼう きゅうり えのき もやし おぎ	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 パン粉	油 よ	847 kcal 27.0 g 24.9 g 2.2 g	旬 今月はさつま芋でコロッケを作ります。お楽しみに♪	

☆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

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769Kcal、たんぱく質31.3g、脂質24.0g、食塩相当量2.7g

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

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！



「いただきます」・「ごちそうさまでした」

食事のあいさつには、関わった人や命への感謝の気持ちが入っています。
お家や学校であいさつをするときは、一呼吸おいて、気持ちを込めてあいさつをしましょう。



主な使用食材の産地 10月

*よつちやばり：米、玉ねぎ、にんにく、長ねぎ、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、さつま芋、ルバーブ、りんご、パセリ*富士見：米、生椎茸
*諏訪：大根、セロリ*川上：白菜*飯田：しめじ、白菜、えのき*長野：鶏肉、豚肉、牛肉、卵*中野：エリンギ*山梨：きゅうり
*栃木：もやし*新潟：もやし*茨城：小松菜、長ねぎ、キャベツ、ピーマン*静岡：チンゲン菜*愛知：蓮根*三重：いわし*徳島：さつま芋
*高知：生姜*山形：にら*秋田：長ねぎ*青森：ごぼう*北海道：人参、じゃが芋*チリ：銀鮭大あじ*ベトナム：えび

