

# 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。



「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込められています。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。



## 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(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が、それぞれの行事の意味にちなんだ料理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：太字と「よ」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		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 金	コッペパン	おほかかココット カラフルサラダ 白菜のクリームスープ	卵 ベーコン	牛乳 生クリーム かつお節	人参 ほうれん草	ねぎ きゅうり キャベツ 大根 コーン 玉ねぎ 白菜	パン 小麦粉	油 バター	768 kcal 31.6 g 34.9 g 3.5 g	卵は「完全食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物。良質なたんぱく質をはじめ様々な栄養素が含まれています。1日1個を目安に食べましょう。
4 月	文化の日 振替休日									
5 火	ごはん	鶏の竜田揚げ 野沢菜和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	野沢菜 人参 小松菜	にんにく 生姜 白菜 大根 キャベツ えのき	米 でん粉 小麦粉	油 よ	713 kcal 31.4 g 21.7 g 2.3 g	竜田揚げとは、奈良県のもみじで有名な竜田川にちなんで付けられた名前です。百人一首にも出てきます。
6 水	ソフト麺	トマトクリームソース 白菜フレンチ スパイシーポテト	えび	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 きゅうり もやし	麺 芋	油 バター	740 kcal 25.3 g 22.7 g 3.0 g	じゃが芋の主成分はでんぷん。ビタミンCが豊富なのも特徴です。今日は揚げてスパイシーな味で整えます。
7 木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ツナごぼうサラダ えのきのふわふわスープ	鮭 ツナ 豆腐 卵	牛乳	ピーマン 人参 みつば	玉ねぎ コーン しめじ キャベツ ごぼう きゅうり えのき	米 砂糖 でん粉	バター	719 kcal 32.6 g 20.8 g 2.8 g	ちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を焼いて、味噌などで味付けした北海道の郷土料理(漁師飯)です。
8 金	コッペパン	鶏肉とほうれん草のグラタン 野菜チップサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ 蓮根 キャベツ きゅうり 大根 にんにく セロリ	パン 佐藤 小麦粉 さつまいも マカロニ	バター 油	808 kcal 32.7 g 22.9 g 3.6 g	11月8日は「いい歯の日」 か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!
11 月	わかめごはん	いかみりん 梅風味サラダ ABCスープ ソーダゼリー	いか	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜	大根 コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 マカロニ	油	782 kcal 26.4 g 20.7 g 3.3 g	1年4部 リクエスト給食☆ 給食でも食べたくなる人気のわかめごはん。わかめには成長に必要なカルシウムが含まれます。
12 火	ごはん	肉豆腐 春菊のお浸し 里芋のみそ汁 りんご	豚肉 豆腐	牛乳	春菊 人参 小松菜	ねぎ 白菜 もやし キャベツ 大根 えのき ごぼう りんご	米 砂糖 白滝 里芋		719 kcal 27.2 g 16.6 g 2.5 g	りんご三兄弟の三男です♪ 信州「りんご三兄弟」の三男、『シノゴールド』の登場です。皮の色が黄色いのが特徴です。



13 水	野菜あんかけ タンメン	野菜あんかけタンメンの具 えびとわかめのサラダ さつま芋蒸しパン	豚肉 えび 卵	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし きくらげ	麵 佐藤 でん粉 小麦粉 さつま芋	油	774 kcal 28.4 g 15.7 g 2.7 g	<b>あんかけで温まろう♪</b> 特に寒い季節に食べたい「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。
14 木	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	鶏肉	牛乳	人参 枝豆 ほうれん草	キャベツ 大根 きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ <b>ねぎ</b>	米 でん粉 はちみつ 砂糖	油	714 kcal 26.9 g 23.1 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、喉にいい食材を食べ、明日に備えましょう♪



## 第15回合唱祭 (弁当持参)



18 月	ごはん	わかさぎの唐揚げ ひじきと大豆の煮物 大根のそぼろ汁	わかさぎ 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	蓮根 大根	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	701 kcal 28.6 g 19.8 g 2.2 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唐揚げにします。よくかんで食べましょう!
---------	-----	----------------------------------	------------------------	-----------	-------------------	----------	-------------------------	---	---------------------------------------	--

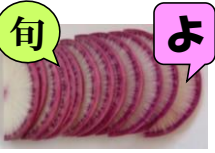
**郷土食の日**  
わかさぎの登場です♪

19 火	餃子丼	餃子丼の具 竹輪の中華サラダ 味噌ワタンスープ	豚肉 竹輪	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく キャベツ 大根 もやし 玉ねぎ きゅうり 白菜	米 でん粉 砂糖 ワンタン	油	714 kcal 29.4 g 21.7 g 2.6 g	餃子の具をごはんに乗せて食べる餃子丼。みじん切りにしたキャベツをたっぷり使います。ヘルシーだけのご飯がすすむ一品です。
---------	-----	-------------------------------	----------	----	-------------	--	------------------------	---	---------------------------------------	---



20 水	玉子うどん	玉子うどんの具 白菜のツナ和え 豆腐ドーナツ	卵 ツナ 豆腐 きな粉	牛乳	人参 三つ葉 小松菜	玉ねぎ 椎茸 たけのこ 白菜 大根	麵 でん粉 小麦粉 砂糖	油	835 kcal 31.5 g 23.7 g 2.6 g	 豆腐を使ったヘルシーなグレットを作ります。外はカリッと、中はふわふわになるように丁寧に揚げます☆
---------	-------	------------------------------	----------------------	----	------------------	----------------------------	-----------------------	---	---------------------------------------	--

21 木	カレーライス	富士見中特製チキンカレー 赤大根のサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし <b>キャベツ</b> きゅうり 赤大根	米 芋	油	716 kcal 24.9 g 18.0 g 2.5 g	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ます。
---------	--------	----------------------------------	----	--------------------	-----------	---	--------	---	---------------------------------------	--



22 金	コッパパン	鶏ささみのレモン煮 イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ	ささみ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ かぼちゃ	もやし きゅうり <b>キャベツ</b> コーン 玉ねぎ	パン でん粉 砂糖 米粉	油	772 kcal 34.1 g 25.2 g 3.3 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。
---------	-------	------------------------------------	-----	-------------	-------------------	---------------------------------------	-----------------------	---	---------------------------------------	---

25 月	五目おこわ	チーズ竹輪天ぷら かぶの即席漬け 豆腐のくず汁	油揚げ 竹輪 卵 豆腐	牛乳 ひじき チーズ こんにゃく	人参 小松菜	たけのこ 白菜 しめじ ごぼう <b>キャベツ</b> かぶ きゅうり えのき	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油	706 kcal 28.7 g 23.6 g 3.5 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。
---------	-------	-------------------------------	-------------------	---------------------------	-----------	--	-----------------------	---	---------------------------------------	--

**「和食の日」献立**

26 火	ごはん	赤魚の塩麹焼き おさつサラダ 白菜とわかめのみそ汁	赤魚 ハム	牛乳 わかめ	人参 わかめ	きゅうり コーン 白菜 えのき 大根 ねぎ	米 さつま芋 砂糖	油	706 kcal 31.4 g 18.9 g 2.0 g	 お魚屋さんにおすすめの食べ方を聞いて、「赤魚」と「塩麹」を組み合わせます。麹につけることで旨味がアップします。
---------	-----	---------------------------------	----------	-----------	-----------	--------------------------------	-----------------	---	---------------------------------------	---

27 水	豚キムチラーメン	豆腐ハンバーグ ナムル キムチラーメンの汁 抹茶ミルクプリン	豚肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 アガー 生クリーム	にら 人参 ほうれん草	にんにく 白菜 大根 えのき ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	麵 砂糖 パン粉	油	936 kcal 38.2 g 21.7 g 2.8 g	<b>1年2部 リクエスト給食☆</b> リクエスト給食だから出せる特別メニューの組み合わせです。
---------	----------	---	-------------------	--------------------	-------------------	---	----------------	---	---------------------------------------	--

**1の2 リクエスト給食**

28 木	ごはん	野菜クロック わさび和え 凍り豆腐のみそ汁	ツナ 卵 凍り豆腐	牛乳	人参 パセリ 小松菜	コーン キャベツ もやし きゅうり 大根 しめじ 白菜	米 芋 小麦粉 パン粉	油	734 kcal 24.0 g 20.8 g 2.9 g	 よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、むし菌菌から歯を守ってくれます。
---------	-----	-----------------------------	-----------------	----	------------------	--------------------------------------	----------------------	---	---------------------------------------	--

29 金	クロックムッシュ	ポークビーンズ 小松菜のサラダ	ハム ツナ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	小松菜 人参 トマト	キャベツ きゅうり 大根 にんにく	パン 小麦粉 芋	バター 油	828 kcal 38.4 g 33.6 g 3.5 g	ホワイトソース・ハム・チーズを食パンに乗せてオーブンで焼き、クロックムッシュを再現します。
---------	----------	--------------------	----------------------	-----------	------------------	----------------------------	----------------	----------	---------------------------------------	---

☆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  
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757Kcal、たんぱく質29.6g、脂質22.5g、食塩相当量2.8g

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

**しちわせバィ信州**  
信州の幸せは、買って育む

地産愛・経済循環

©長野県アルファ



**主な使用食材の産地 10月は以下の通りでした。**

- \*よつちやばり：米、にんにく、長ねぎ、キャベツ、人参、じゃが芋、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、パセリ\* 佐久：キャベツ、白菜\* 松川：りんご\* 飯田：しめじ\* 長野：鶏肉、豚肉、卵、里芋、えのき、ブロッコリー
- \*松本：えのき\* 千曲：なめこ\* 中野：えのき\* 山梨：きゅうり\* 栃木：もやし\* 新潟：もやし、まいたけ\* 茨城：小松菜、チンゲン菜、ほうれん草、ピーマン\* 千葉：さつま芋\* 静岡：鯉\* 三重：いわし\* 和歌山：柿\* 高知：生姜\* 山形：きゅうり、にら
- \*秋田：長ねぎ、きゅうり\* 青森：ごぼう\* 北海道：人参、玉ねぎ、大根\* チリ：銀鮭\* インドネシア：しらす