



予定献立表



今月の食生活目標

感謝していただくよう！

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、果物などが一段とその美味しさを増します。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。

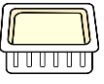
【11月の旬】

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							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		
太字はカミカミメニュー や行事食など							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	2群	3群	4群	5群	6群	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
曜日							魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実類					
3月	文化の日																
4火	ご飯		山賊焼 野沢菜和え 貝だくさんみそ汁				鶏肉	牛乳	野沢菜漬け 人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 白菜 キャベツ 大根 ごぼう	米 米粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも かたくり粉	油	728 kcal 31.1 g 22.1 g 2.5 g	長野県の郷土料理を意識した献立を考えました。野沢菜は11月以降の寒くなるのを待ってから、収穫し、漬けられています。			
5水	うどん		コーンとえ きつねうどん汁 アップルパイ				油揚げ 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 椎茸 きゅうり 白菜 りんご キャベツ	うどん 三温糖 上白糖 サークルパイ	油	821 kcal 27.8 g 25.8 g 2.8 g	旬のりんごを使ってアップルパイを調理場で手作りします。きつねうどんには、1人1枚油揚げのトッピングがあります！			
6木	五目おこわ		鯖の竜田揚げ 辛子とえ じゃがいものみそ汁				油揚げ 鯖	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	筍 白菜 ごぼう 大根 生姜 えのき もやし ねぎ	もち米 うるち米 上白糖 三温糖 じゃがいも かたくり粉	油	743 kcal 34.4 g 27.8 g 3.1 g	五目おこわには、よっちゃばりさんよりいただいた「もち米」を使います。実りの秋に感謝しながらいただきます。			
7金	コッペパン		クリスピーチキン れんこんサラダ ミネストローネ				鶏肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト缶	にんにく 白菜 キャベツ 蓮根 玉ねぎ コーン 乾パセリ	小麦粉 コッペパン コーンフレーク じゃがいも	油	838 kcal 33.4 g 36.0 g 3.2 g	11月8日は「いい歯の日」 1日早いですが、今日のはかみかみ献立です。よく噛むことを意識して、給食をいただきます！			
10月	餃子丼		ちくわ中華サラダ 中華卵スープ				豚ひき肉 ちくわ 豆腐 卵	牛乳	ニラ 人参 ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ えのき 大根 もやし きゅうり 玉ねぎ	米 かたくり粉 上白糖	ごま油	707 kcal 29.9 g 22.4 g 2.6 g	餃子の具をご飯にのせて食べる餃子丼。みじん切りにしたキャベツをたっぷり使い、ヘルシーなご飯がすすむ一杯です。			
11火	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬け こぎつね汁				鮭 油揚げ	牛乳 塩昆布	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ コーン しめじ 生姜 白菜 キャベツ きゅうり 大根	米	バター	765 kcal 35.0 g 21.6 g 3.3 g	主菜のちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を焼いて、味噌などで味付けをした北海道の郷土料理（漁師飯）です。			
12水	ソフト麺		寒天サラダ 肉味噌ソース 大学芋				豚ひき肉 寒天 ハム	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ 椎茸	ソフト麺 三温糖 水あめ かたくり粉 サラメ さつまいも 上白糖	ごま油 油	828 kcal 28.5 g 23.1 g 3.1 g	旬のさつまいもをたっぷり使って大学芋を作ります。たれには水あめを使い、自然な甘さとコクのあるたれに仕上げます。			

13 木	カレー	ツナサラダ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 ツナフレーク アガー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 マンゴーチャツネ もやし きゅうり	米 じゃがいも 上白糖	油	785 kcal 23.1 g 21.8 g 2.6 g	 富士見中学校のカレーは、「醤油」「チーズ」「マンゴーチャツネ」「ソース」などなど、沢山の隠し味を使ったレシピです！どんな味がするか、味わっていただきましょう。
14 金	コッペパン	鶏肉のアングレース コーンサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根	コッペパン かたくり粉 パン粉 じゃがいも 上白糖	油	736 kcal 29.2 g 30.3 g 2.9 g	「アングレース」とは、フランス語で「イギリスの」という意味です。イギリス発祥のウスターソースを使っていることからこの名前がついたとされています。 
17 月	ごはん	ワカサギの磯辺揚げ ささみサラダ どさんこ汁	わかさぎ わかめ 青のり 豚肉 ささみフレーク	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし コーン	米 じゃがいも かたくり粉 米粉 三温糖	油 エッグケア バター	763 kcal 31.4 g 27.0 g 2.3 g	 これから旬を迎えるわかさぎを磯辺揚げにします。よく噛んでいただきます。収穫状況によって「きびなご」に変更する場合があります。
18 火	ごはん	肉豆腐 ゆかり和え 油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 大根 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 上白糖 白滝		729 kcal 30.6 g 19.7 g 2.8 g	富士見町にある「両国屋さん」の木綿豆腐と白滝をたっぷり使って、肉豆腐を作ります。焦げないようにじっくり煮込んで作ります。 
19 水	タンメン	こまツナサラダ 味噌タンメン汁 さつまいも蒸しパン	豚肉 ツナフレーク 卵	牛乳	人参 ニラ 小松菜	にんにく きゅうり 玉ねぎ メンマ もやし きくらげ キャベツ レモン汁	タンメン さつまいも 小麦粉 上白糖 ホットケーキミックス ベーキングパウダー	油	785 kcal 29.3 g 15.9 g 2.6 g	 さつまいもは、よっちゃんばりさんのものを使う予定です。さつまいもの自然な甘さを活かして、手作りの蒸しパンを作ります。
20 木	ご飯	手作り春巻き カラフルサラダ 中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 きゅうり 筍 レモン汁 もやし コーン きくらげ キャベツ 枝豆 白菜	米 春巻きの皮 春雨 かたくり粉	油 ごま油	776 kcal 23.8 g 28.6 g 2.3 g	春巻きを手作りします。大きな春巻きの皮を使った、給食室特製の春巻きです。丁寧に作ってくれる調理員さんに感謝しながらいただきます。 
21 金	ハニーレモン トースト	かみかみサラダ ポークビーンズ	さきいか 豚肉 大豆	牛乳	人参	レモン汁 玉ねぎ ごぼう にんにく きゅうり キャベツ	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも	バター ごま油 エッグケア	871 kcal 33.1 g 38.5 g 3.2 g	 ポークビーンズには、大豆をたっぷり使います。大豆には良質なたんぱく質が多く含まれます。たんぱく質は身体を作る材料になる大切な栄養です。
24 月	1の2 リクエスト給食 勤労感謝の日振替休日									
25 火	わかめご飯	鶏のから揚げ チーズサラダ 豚汁 ソーダゼリー	わかめご飯素 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参	にんにく 生姜 キャベツ 白菜 大根 ごぼう きゅうり 玉ねぎ	米 じゃがいも かたくり粉 上白糖 こんにゃく	油	728 kcal 31.1 g 22.2 g 2.5 g	1年2部 リクエスト給食☆ 人気メニューを組み合わせました。リクエスト給食ならではの特別な組み合わせです。 
26 水	ソフト麺	おさつサラダ ミートソース りんご	豚ひき肉 大豆ミート ハム	牛乳	人参 トマト缶	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり りんご	ソフト麺 上白糖 かたくり粉 さつまいも	オリーブオイル エッグケア	863 kcal 30.8 g 29.1 g 3.1 g	 りんごは「ふじ」をいただく予定です。長野県はりんごの生産量全国2位です。地域の旬の果物を味わいましょう！
27 木	ご飯	鰯の西京焼き わかちくサラダ かきたま汁	わかめ ちくわ 豆腐 卵 鰯(あじ)	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 椎茸	米 かたくり粉	エッグケア	691 kcal 32.4 g 22.4 g 2.6 g	お魚屋さんにおすすめの魚をきいて、献立を考えました。西京みそを鰯(あじ)の相性はとても良いそうです。 
28 金	コッペパン	鶏ささみのレモン風味 ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ レモン汁 しめじ きゅうり コーン キャベツ グリンピース	コッペパン 三温糖 小麦粉	油 バター	719 kcal 30.8 g 25.4 g 2.8 g	ブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは風邪予防に効果のある栄養素です。旬の野菜を食べて風邪を予防しましょう。 

☆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817Kcal、たんぱく質31g、脂質26、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



しちせ 信州
信州の幸せは、買って育てる

11月24日は和食の日

みんなで
守ろう！ 「和食文化」

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

和食文化の4つの特徴

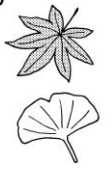
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



④正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

世界に誇れる和食文化を、未来を担う
みなさんで守りつないでいきましょう

