11月(後半)献立表

今月の食育目標：感謝して食べよう

令和8年度
真田中学校

日	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉魚卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類		
16 月	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		820 kcal	勤労感謝の日 十一月二十三日は、勤労を尊ぶのと、生産のお祝いをする日です。米や野菜、果物ができるまでには、多くの人々の働きがあります。今日の食事を通して、生産者の方々に感謝の気持ちをもちましょう。
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					39.4 g	
	チーズ入りカルシウムバーグ	豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿豆腐	ひじき,チーズ		たまねぎ,えのき氷	パン粉,三温糖	油	25.7 g	
	凍り豆腐のごまあえ	凍り豆腐		にんじん	はくさい,切干大根	三温糖,上白糖	ごま油,ごま	3.1 g	
	根菜たっぷりみそ汁	鶏肉,みそ		にんじん,ほうれんそう	れんこん,だいこん	じゃがいも	油		
17 火	ソフト麺					ソフト麺		790 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					33.2 g	
	小松菜と厚揚げのおかかあえ	生揚げ,かつお節		こまつな,にんじん	もやし	上白糖	ごま油	22.3 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト,生クリーム		パイン缶,みかん缶			3.1 g	
	カレー南蛮汁	豚肉,油揚げ		にんじん,ほうれんそう	にんにく,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ	でんぷん	油		
18 水	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		743 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					31.9 g	
	厚揚げのチリソースがけ	生揚げ,鶏ひき肉		にんじん	たまねぎ,ねぎ	三温糖,でんぷん	油	23.8 g	
	ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ,レモン果汁	上白糖	ごま	2.8 g	
	中華風卵スープ	糸かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	ねぎ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,はくさい	でんぷん	ごま油		
19 木	発芽玄米入りご飯 3-1バイキング給食					精白米,発芽玄米,強化米		706 kcal	
	牛乳		牛乳					31.1 g	
	魚のマスタード焼き	マス					卵不使用マヨネーズ	23.2 g	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	上白糖	油	2.3 g	
	凍り豆腐とわかめのみそ汁	凍り豆腐,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ				
20 金	発芽玄米入りご飯 3-2バイキング給食					精白米,発芽玄米,強化米		722 kcal	
	牛乳		牛乳					28.0 g	
	山賊焼き	鶏肉			おろししょうが	でんぷん,小麦粉	油	22.5 g	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン果汁			2.6 g	
	わかめスープ	糸かまぼこ	わかめ	にんじん	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,おろししょうが				
24 火	発芽玄米入りご飯 だしで味わう和食の日献立					精白米,発芽玄米,強化米		709 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					28.6 g	
	切干大根入り卵焼き	鶏ひき肉,卵		にんじん	切干大根,えのきたけ	三温糖		19.5 g	
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし	はるさめ,上白糖	油,ごま油,ごま	2.6 g	
	豆腐のすまし汁	なると,木綿豆腐		にんじん	たまねぎ,干し椎茸,ねぎ				
25 水	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		747 kcal	
	牛乳&みかん		牛乳		みかん			36.1 g	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			おろししょうが			19.0 g	
	卵の花の炒り煮	焼き竹輪,油揚げ,おから		にんじん	干し椎茸,ねぎ	三温糖	油	2.8 g	
	豚汁	豚肉,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	油		
26 木	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		712 kcal	和食の日 十一月二十四日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化を見直し、発信しようという記念日です。「一汁三菜」を基本形として、ご飯、汁物、おかずを組み合わせた食事は、栄養バランスがとれた理想的な食べ方です。
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					30.0 g	
	ちくわの天ぷら	焼き竹輪				天ぷら粉	油	18.9 g	
	ひじきのサラダ	チキンオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり	上白糖	油	3.0 g	
	大根のそぼろ汁	鶏ひき肉		にんじん	だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	でんぷん	油		
27 金	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		898 kcal	
	牛乳		牛乳					g	
	カリカリ大豆	大豆				でんぷん,上白糖	油	29.1 g	
	海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	油	30.5 g	
	チキンカレー	鶏肉		にんじん,パセリ	にんにく,たまねぎ,セロリー	じゃがいも,小麦粉,三温糖	油,有塩バター	2.8	
30 月	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米		768 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳,小魚					32.0 g	
	魚と凍り豆腐の揚げ煮	凍り豆腐,かつお		にんじん	にんにく,たまねぎ,キャベツ	でんぷん	油	23.4 g	
	鉄骨サラダ（チーズ入り）		チーズ,ひじき	ほうれんそう	コーン,もやし,きゅうり	上白糖	油	3.2 g	
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	はくさい,えのきたけ	じゃがいも			

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします

11月 食育だより

令和８年１１月
真田中学校

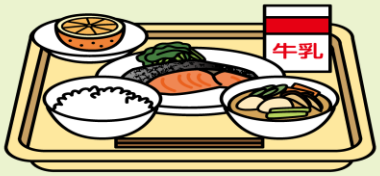
11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

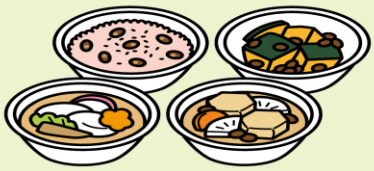
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



和食の基本「だし」

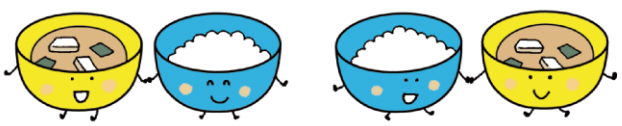
こんぶ	煮干し	かつおぶし	干ししいたけ
			

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）