11月(後半)献立表

今月の食育目標：感謝して食べよう

令和６年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材 主に体の組織を作る 1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	主に熱や力になる 5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		832 kcal
		牛乳＆小魚＆大学芋		牛乳,小魚			さつまいも,三温糖,でんぷん	米油,黒ごま	33 g
		じゃが豚キムチ丼の具	豚もも肉			たまねぎ,もやし,たけのこ,キムチ漬け	じゃがいも,しらたき,三温糖,でんぷん	油	18 g
		中華サラダ			にんじん,水菜	キャベツ	緑豆はるさめ,砂糖	油,ごま油	3.1 g
		ワンタンスープ	豚ひき肉,なると			しょうが,ねぎ,はくさい		油,ごま油	
19 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		754 kcal
		牛乳＆小魚＆りんご		牛乳,小魚		りんご			34 g
		ししゃもの磯部揚げ		ししゃも,あおのり			はなころも	米油	19 g
		チキンサラダ	チキンオイル漬け		水菜,にんじん	キャベツ,もやし			2.3 g
		相性汁	豚ひき肉,みそ	牛乳	にんじん,こまつな	ねぎ,たまねぎ	さつまいも,緑豆はるさめ	油	
20 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		886 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					29 g
		ポークカレー	豚もも肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんご	じゃがいも,小麦粉	油,バター	33 g
		カリカリ大豆	大豆				でんぷん,砂糖	米油	2.7 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天	水菜	キャベツ,コーン	砂糖	油	
21 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		753 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					37 g
		ユーリンチー	鶏むね肉			しょうが,にんにく,ねぎ	でんぷん,三温糖	米油,ごま油	21 g
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん,水菜	キャベツ,だいこん,しょうが	砂糖	ごま油	2.4 g
		青菜ときのこの卵スープ	鶏むね肉,糸かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	はくさい,しめじ	でんぷん		
22 金	○	発芽玄米入りさつまいもごはん					精白米,発芽玄米,さつまいも		757 kcal
		牛乳＆小魚 勤労感謝の日献立		牛乳,小魚					38 g
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが,にんにく,ねぎ	三温糖	白ごま,ごま油,油	16 g
		大根のそぼろ煮	鶏ひき肉		にんじん,えだまめ	だいこん	三温糖,でんぷん	油	3.0 g
		かぼちゃすいとん	鶏むね肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ,にんじん	えのきたけ,はくさい,ねぎ	中力粉		
25 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		787 kcal
		牛乳＆小魚 だしで味わう和食の日献立		牛乳,小魚					35 g
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぷん	米油	26 g
		卯の花の炒り煮	焼きちくわ,油揚げ,おから		にんじん	干し椎茸,ねぎ	三温糖	油	2.9 g
		みそけんちん汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ		ごま油	
26 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		753 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					31 g
		炒りどり	鶏もも肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,れんこん	こんにゃく,三温糖	油	23 g
		大根サラダ			水菜,にんじん	だいこん,キャベツ		油	2.7 g
		かきたま汁	木綿豆腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	でんぷん		
27 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		779 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					31 g
		さつまいもと剣えびの揚げ煮	大豆				でんぷん,さつまいも,三温糖	米油,白ごま	17 g
		小松菜としらすのおかか和え	花かつお	しらす干し	こまつな,水菜,にんじん	キャベツ			2.4 g
		さつま汁	鶏むね肉,みそ		にんじん	だいこん,ねぎ	こんにゃく,さつまいも	油	
28 木	○	発芽玄米入りさつまいもごはん					精白米,発芽玄米,さつまいも		748 kcal
		牛乳＆小魚＆りんご		牛乳,小魚		りんご			34 g
		厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ,鶏ひき肉				三温糖,でんぷん		21 g
		コーンチーズサラダ		チーズ	水菜,にんじん	キャベツ,コーン			2.5 g
		きのこの沢煮椀	豚もも肉		こまつな	えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ			
29 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		767 kcal
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					38 g
		ささみレモン揚げ	鶏ささみ肉			レモン果汁	でんぷん,砂糖	米油	22 g
		ひじきの煮物	焼きちくわ,油揚げ,大豆	長ひじき	にんじん	干し椎茸	三温糖	油	2.7 g
		いものこ汁	鶏むね肉,みそ		こまつな	ごぼう,えのきたけ,だいこん,ねぎ	さといも,でんぷん		

献立は都合により変更します。

今月のメッセージ☆

勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は「新嘗祭（にいなめさい）」といって、秋の収穫をお祝いするお祭りでした。とれたてのお米や野菜、果物などを神様に供えて実りの秋に感謝をしていました。今では国民の祝日となり、「働くことを大事にしながら、人々の労働によって生まれるものや働く人に感謝をする日」となりました。人々が働くことでいろいろなものが生産され、その生産されたもので人々の生活は支えられています。今私たちは、あふれるほどの食べ物に恵まれていますが、一つひとつの食べ物ができるまでには多くの人々の手がかかっていることをこの機会に改めて考えてみましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食は今やユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されている日本人の伝統的な食文化です。和食の特徴のひとつとして「だし」があります。こんぶや煮干し、かつお節、干ししいたけなど、さまざまな「うま味」を発見したのも日本人だと言われています。給食もだしをきかせた和食にしてみました。