



# <目標>食文化について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容
		(赤)	(黄)	(緑)	
1 水	ごはん 牛乳 820kcal 中華風塩あんかけ豆腐 小松菜のナムル シューアイス <small>新メニューです。</small>	牛乳 豆腐 ハム 茎わかめ	ごはん でんぷん ごま油 ごま シューアイス	白菜, 玉ねぎ にんじん 長ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし	<h2>給食ができるまで</h2> <p>みなさんが毎日食べている給食は、たくさんの人に支えられ、作られています。</p> <div data-bbox="877 358 1292 672"> <p>《生産・収穫》</p> <p>農家や酪農家、漁師など 生産者の人たちがとってき た食べもの、大切に育てた 食べものが給食に使われます。</p> </div> <div data-bbox="877 694 1292 963"> <p>《献立作成・発注》</p> <p>栄養教諭が、栄養のバランス、 彩り、おいしさ、旬など、食べる 人のことを考えて献立をつくりま す。また、給食に必要な食べものを注文します。</p> </div> <div data-bbox="877 985 1292 1164"> <p>《販売・配送》</p> <p>業者から必要な量を購入し、 調理室のある学校へ運ばれます。</p> </div> <div data-bbox="877 1187 1292 1411"> <p>《納品・検収》</p> <p>購入した食べものは、当日の朝に届けら れます。注文した量がきているか、傷んで いるものはないかなどを確認します。</p> </div> <div data-bbox="877 1433 1292 1836"> <p>《調理・配食・配送》</p> <p>食材を洗う、切る、ゆでる、炒めるなどし て、衛生に気をつけながら調理します。 できあがった給食を計り、各クラスの 人数にあわせて食缶などへ分けます。 調理室のない学校には、配送車で 給食を運びます。</p> </div>
2 木	米粉小バターパン 牛乳 811kcal アサリとえびのトマトスパゲティ スペインオムレツ 柿	牛乳 あさり えび 鶏卵 チーズ ベーコン	パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ マッシュルーム 柿	
6 月	むぎごはん 牛乳 845kcal ポークハヤシライス つぼ漬け フルーツのゼリーあえ(ぶどう)	牛乳 豚肉 生クリーム	麦ごはん じゃがいも 植物油 バター 砂糖	玉ねぎ, みかん にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト, 大根 パイ, ぶどう	
7 火	小ごはん 牛乳 780kcal 赤みそ海草ラーメン えびと野菜の包み蒸し(2) バナナ	牛乳 豚肉 茎わかめ みそ えび すり身 鶏卵	ごはん ラーメン 植物油 ごま, 小麦粉 でんぷん 砂糖 ラード	たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし, 白菜 長ねぎ, 枝豆 しょうが, パナナ ほうれん草	
8 水	十二種雑穀ごはん 牛乳 823kcal すきやき 刻み大根のバリバリあえ 冬みかん	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 焼きちくわ	ごはん 十二種雑穀 <small>きび・もち麦・黒米・ 大豆・青豆・玄米・あ わび・ひえ・とうもろこし・ 大豆・エンドウ・もちむ</small> しらたき, 砂糖	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 大根 にんじん 冬みかん	
9 木	米粉コッパン 牛乳 840kcal スノーホワイトシチュー ビック肉団子(2) ブロッコリー マヨネーズ/ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 豚肉	パン 米粉 じゃがいも 植物油, ごま油 パン粉, でんぷん ラード, マヨネーズ	玉ねぎ かぶ 白菜・ブルーベリー カリフラワー ブロッコリー しょうが	
10 金	ごはん 牛乳 790kcal きりたんぼ汁 ソフトかかれい竜田揚げ のり佃煮	牛乳 鶏肉 かかれい のり	ごはん こんにゃく きりたんぼ でんぷん 小麦粉 白絞油	白菜, にんじん ごぼう 長ねぎ まいたけ 水菜 しょうが	
13 月	ごはん 牛乳 772kcal 海ぞく煮 ごまよこし チョコプリン	牛乳 えび いか ほたて 鶏卵	ごはん しらたき 植物油 三温糖, ごま チョコレート 水あめ, 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース いんげん	
14 火	米粉丸コッパン切り込みパン 牛乳 716kcal チンゲン菜スープ 白花豆コロッケ 温野菜 パック中濃ソース スライスチーズ	牛乳 ハム スキムミルク チーズ	パン ごま油 じゃがいも 白花豆 砂糖, バター パン粉, 小麦粉 米粉, 植物油	チンゲン菜 大根 しょうが キャベツ	
15 水	麦入り菜飯 牛乳 852kcal 石狩豆腐鍋 ひじき入り厚焼き卵 冬みかん	牛乳 さけ 豆腐 豆乳 みそ 鶏卵, ひじき	麦ごはん ごま じゃがいも 植物油	大根菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ みかん	

\*11月の中学生の平均栄養価はカロリー811kcal、たんぱく質33.1g 鉄分4.4mg、カルシウム 437mg ビタミンA 260RE(レチノール) ビタミンB1 0.76mg、ビタミンB2 0.60mg、

ビタミンC 36mg、Mg113mg 脂質22.8g 食塩3.3g 食物繊維 5.8g 亜鉛 3.9mg \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります



⇒旬(秋)の献立・新献立



# <目標>食文化について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容
		(赤)	(黄)	(緑)	
16 木	米粉あずきパン 牛乳 731kcal ワンタンスープ ベーコンポテト ミニトマト(2)	牛乳 豚肉 つと ベーコン	あずきパン ワンタン じゃがいも 植物油 バター	にんじん しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ パセリ、ミニトマト	<h2>食べ物を大切にしよう</h2> <p>《勤労感謝の日》</p> <p>11月23日は『勤労感謝の日』です。この日はもともと農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。</p> <p>今では、勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日として定められています。</p> <p>今年もたくさんの食べものが収穫されたことに感謝して、食べものを大切にいただきましょう。</p> <h3>食事のあいさつは、感謝の気持ち</h3> <h2>『いただきます』</h2> <p>『いただきます』というあいさつは</p> <p>私たちが生きものの命を 'いただいて' 生きていることからきています。</p> <p>肉や魚、米、野菜など、すべての食べものには命があります。『いただきます』のあいさつには、食べものすべての命に、『ありがとうございます』という感謝の気持ちがこめられています。</p> <h2>『ごちそうさま』</h2> <p>『ごちそうさま』は漢字で『ご馳走様』と書きます。</p> <p>『馳走』とは、走り回ることを意味しています。食事を作るためには、食べものを育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこちに走り回ってくれた人達があります。『ごちそうさま』のあいさつには、そうした人達へ『ありがとうございました』という気持ちがこめられています。</p> <p>一つ一つの料理には、たくさんの「命」や、たくさんの人の心がこめられていることを忘れずに、感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょう。</p>
17 金	ごはん 牛乳 862kcal 南瓜団子のとろとろ汁 白身魚のサクサクフライ りんご パック醤油	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ 焼き豆腐 ホキ	ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 こんにゃく パン粉、米粉	かぼちゃ ごぼう にんじん りんご	
20 月	麦ごはん 牛乳 846kcal カレー 福神漬 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター 砂糖、水あめ	にんじん、玉ねぎ しょうが、トマト グリーンピース 大根、なす なたまめ パイン、みかん	
21 火	ソフトフランスパン 牛乳 760kcal エビボールスープ ウイナーイタリアン(2) コーンソテー	牛乳 えび すり身 豆腐 鶏卵 ウイナー	パン でんぶん ラード 三温糖 マーガリン	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ しいたけ とうもろこし	
22 水	ごはん 牛乳 1065cal 肉じゃがのみそ煮 さんま塩焼き わかめばっばふりかけ	牛乳 豚肉 みそ さんま わかめ	ごはん じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
24 金	ごはん 牛乳 721kcal 実だくさん汁 豚キムチ 冬みかん 韓国海苔	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 昆布 韓国海苔	ごはん さといも こんにゃく 植物油 ごま油 ごま	大根 にんじん 長ねぎ、みかん 玉ねぎ、ごぼう キャベツ、にら 白菜、にんにく	
27 月	ごはん 牛乳 781kcal 秋野菜の煮物 いわししょうが煮 りんご	牛乳 鶏肉 いわし	ごはん こんにゃく くり 植物油 三温糖	にんじん 大根、くり ごぼう れんこん いんげん しょうが、しめじ りんご	
28 火	焼きおにぎり 牛乳 872kcal ちゃんぽんうどん きのこかぼちゃのかき揚げ バナナ 白ごま大豆	牛乳 豚肉 つと いか えび	焼きおにぎり うどん ラード 小麦粉 植物油 白絞油	キャベツ、たけのこ もやし、にんじん 長ねぎ、しょうが かぼちゃ、きくらげ しゅんぎく、玉ねぎ まいたけ、バナナ	
29 水	ごはん 牛乳 821kcal 豆腐と豚肉のみそ炒め パンサンスー ラ・フランスシャーベット	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 茎わかめ	ごはん アーモンド ごま油 三温糖 春雨	にんじん ピーマン たけのこ しいたけ 洋なし	
30 木	米粉コッパパン 牛乳 718kcal スーミータン とり風味揚げ 枝豆 ストロベリージャム	牛乳 鶏卵 ハム 鶏肉	パン でんぶん 白絞油 水あめ 砂糖	とうもろこし にんじん パセリ 枝豆 いちご	

\*11月の中学生の平均栄養価はカロリー811kcal、たんぱく質33.1g、鉄分4.4mg、カルシウム426mg、ビタミンA 260RE(レチノール)、ビタミンB1 0.76mg、ビタミンB2 0.60mg、

ビタミンC 36mg、Mg 113mg、脂質22.8g、食塩3.3g、食物繊維 5.8g、亜鉛 3.9mg \*学校行事・物産の都合で献立が変更となる場合があります

⇒旬(秋)の献立・新献立