

# 11月(後半)献立表

今月の食育目標：感謝して食べよう

令和5年度  
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 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 肉魚卵豆腐	2群 牛乳のり、魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
16 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	770 kcal	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、秋に感謝していました。今では国民の祝日となり、「働くことを大事にしなごら、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、あらゆるほどの食べ物に恵まれています。一つひとつの食べ物ができるまでには多くの人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。	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚				32 g		
		さばのおろし煮	さば		にんじん	ごぼう、だいこん	片栗粉、砂糖	米油		24.0 g
		からし和え			ほうれんそう	キャベツ、もやし	砂糖			2.5 g
		のっぺい汁	油揚げ		にんじん	ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	こんにゃく、さといも、片栗粉			
17 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	763 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳、小魚				35 g		
		レバーのクチャップ和え	豚レバー、豚肩肉	牛乳		にんにく	片栗粉、米粉、三温糖	米油、白ごま		22.9 g
		海藻サラダ		海藻サラダ、糸寒天	ブロッコリー	キャベツ、コーン	砂糖	油		2.4 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	片栗粉			
20 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	773 kcal		
		牛乳&小魚&りんご		牛乳、小魚		りんご				37 g
		鮭のちゃんちゃん焼き	さけ、みそ		にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、しめじ		バター		22.6 g
		生ひじきのサラダ		生ひじき	にんじん、水菜		じゃがいも、上白糖	マヨドレ		2.9 g
		かみなり汁	木綿豆腐、鶏むね肉		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ		ごま油		
21 火	○	ソフト麺					ソフト麺	814 kcal		
		牛乳		牛乳				28 g		
		たご焼き風ポテト	かつお節	あおのり			じゃがいも	米油、マヨドレ		29.6 g
		大根サラダ			水菜	だいこん、キャベツ		油		2.3 g
		カレー南蛮汁	豚もも肉、油揚げ		にんじん	たまねぎ、ほんしめじ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	三温糖、片栗粉	油		
22 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	746 kcal		
		牛乳&小魚		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		16.6 g
		大根のそぼろ煮	鶏ひき肉		にんじん	だいこん、えだまめ	三温糖、片栗粉	油		2.7 g
		かぼちゃすいとん	鶏もも肉、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			
24 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	761 kcal		
		牛乳&小魚&みかん		牛乳、小魚		みかん				36 g
		さわらの西京漬け	さわら西京漬け							21.6 g
		卵の花の炒り煮	ちくわ、油揚げ、おから		にんじん	干し椎茸、ねぎ	三温糖	油		2.3 g
		豆腐となるとのすまし汁	木綿豆腐、なると		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、干し椎茸				
27 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	772 kcal	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。	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚				32 g		
		ユーリンチー	鶏もも肉			しょうが、にんにく、ねぎ	てんぷん、片栗粉	米油、ごま油		23.2 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		2.1 g
		春雨スープ	鶏むね肉		こまつな	しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、干し椎茸	ほろさめ			
28 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	784 kcal		
		牛乳&小魚&プリン		牛乳、小魚、牛乳生クリー			砂糖			38 g
		さけと野菜の黄金焼き	さけ			たまねぎ、コーンペースト	じゃがいも	マヨドレ		23.5 g
		磯浸し		のり	ほうれんそう	キャベツ、もやし	砂糖			2.4 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 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	838 kcal		
		牛乳&小魚&みたらし団子		牛乳、小魚			白玉団子、砂糖、片栗粉			33 g
		厚揚げと豚肉のみそ炒め	みそ、生揚げ、豚もも肉		にんじん、青ピーマン	しょうが、たけのこ	三温糖、片栗粉	ごま油、米油		25.5 g
		のりいっぱいサラダ		のり	にんじん、水菜	キャベツ	ほろさめ、片栗粉	ごま油		2.9 g
		利休汁	みそ		こまつな	ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ	こんにゃく	チーマー、ジャン、白ご		
30 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米	777 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳、小魚				35 g		
		アジフライ	あじ				はなごろうも、パン粉	米油		24.1 g
		こぎつねサラダ	油揚げ、かつお節		こまつな	キャベツ、もやし	砂糖	油、白ごま		2.6 g
		豚汁	豚もも肉、木綿豆腐、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		

献立は都合により変更します。