



| 日<br>曜日 | 献立名                               |   | 食 材   |  |   | 栄養価                             | <br>11月 |  |
|---------|-----------------------------------|---|---|--|---|---------------------------------|--|--|
|         | 主 食<br>つけるもの                      | 飲み物   | お か ず   | おもに体をつくる<br>もとなる食品                             | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品   | おもにエネルギーの<br>もとなる食品             |  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)  |
| 1<br>火  | ご  は  ん                           |    | ごま入り味噌汁<br>ぶりの生姜焼き<br>鶏肉とさつまいもの炒め煮              | 牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ぶり, 鶏肉                        | ごぼう, <b>人参</b> , <b>大根</b> , <b>長葱</b> , 玉葱, こんにゃく, いんげん                  | 米, ごま, <b>さつまいも</b> , 砂糖, 油     | 833<br>34.9  | <b>11日(金) さつまいもごはん</b><br>土の中で育つ作物は、ストレートに大地の味がするといいです。農家の人が力を注いで作る畑の土の良し悪しは、土の中の野菜が一番よく知っているというわけです。夏の終わり頃には人の背の高さくらいになる里芋や、畑の土を全て覆い隠さんばかりにつるを伸ばして葉を張り巡らせるさつまいも、どちらも大地の恵みやパワーを感じさせてくれる植物ですね。どの芋も食物繊維が豊富でさらに里芋にはミネラルが、さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれています。 |
| 2<br>水  | 麦  ご  は  ん                        |    | 中華丼<br>茎わかめの中華炒め<br>杏仁豆腐                        | 牛乳, 豚肉, なたと, いか, えび, うずらの卵, 鶏肉, くきわかめ, さつまいも揚げ | 玉葱, <b>人参</b> , <b>白菜</b> , 干し椎茸, こんにゃく, パイナップル, 黄桃, みかん                  | 米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま, 杏仁豆腐 | 817<br>28.9  |  |
| 4<br>金  | 揚 げ  パ  ン<br>(  砂  糖  )           |    | 鶏肉と大豆のトマト煮<br>きのこのソテー<br>みかん                    | 牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン                               | 玉葱, <b>人参</b> , セロリー, トマト, <b>キャベツ</b> , エリンギ, しめじ, えのき茸, みかん             | パン, 油, 砂糖, じゃがいも                | 785<br>29.1  |  |
| 7<br>月  | 麦  ご  は  ん                        |    | ハヤシシチュー<br>オムレツ<br>キャベツとウインナーのソテー               | 牛乳, 豚肉, チーズ, オムレツ, ウインナー                       | <b>人参</b> , 玉葱, マッシュルーム, トマト, <b>小松菜</b> , <b>キャベツ</b>                    | 米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ              | 826<br>25.5  |  |
| 8<br>火  | 麦  ご  は  ん                        | 発酵乳   | クッパスープ<br>春巻<br>チャプチェ                           | 発酵乳, 豚肉, 卵, 鶏肉                                 | <b>人参</b> , 玉葱, なら, <b>長葱</b> , 筍, ピーマン, 干し椎茸                             | 米, 麦, ごま油, 春巻の皮, 油, 春雨, 砂糖      | 831<br>27.1  |  |
| 9<br>水  | ご  は  ん                           |    | じゃが芋とわかめの味噌汁<br>さばの黒胡椒焼き<br>きんぴらごぼう             | 牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さば, 豚肉, さつまいも揚げ          | 玉葱, えのき茸, <b>長葱</b> , ごぼう, <b>人参</b> , こんにゃく                              | 米, じゃがいも, 砂糖                    | 809<br>35.9  |  |
| 10<br>木 | ピ  タ  パ  ン                        |    | ポトフ<br>チリコンカン<br>フルーツヨーグルト(ヨーグルト)               | 牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆, ウインナー, ヨーグルト                   | 玉葱, <b>人参</b> , <b>キャベツ</b> , ピーマン, トマト, みかん, 黄桃, りんご, パイナップル             | パン, 油, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉           | 737<br>29.7  |  |
| 11<br>金 | さつまいもごはん                          |   | おでん<br>ししゃもの磯辺焼き(2)<br>ゆで野菜(和風ドレッシング)           | 牛乳, ちくわ, うずらの卵, 昆布, がんもどき, たこボール, ししゃも, のり     | <b>大根</b> , こんにゃく, <b>小松菜</b> , <b>白菜</b> , えのき茸                          | 米, さつまいも, 油, ドレッシング             | 735<br>36.3  |  |
| 14<br>月 | ス  パ  ゲ  ッ  テ  イ<br>(  個  包  装  ) |  | ミートソース<br>お芋カップグラタン<br>小松菜とキャベツのソテー             | 牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン                              | 玉葱, <b>人参</b> , しめじ, トマト, <b>キャベツ</b> , <b>小松菜</b>                        | パスタ, 砂糖, 米粉, グラタン               | 866<br>32.0  |  |
| 15<br>火 | 麦  ご  は  ん                        |  | 生揚げの中華煮<br>シーフードのオイスター炒め<br>みかん                 | 牛乳, 豚肉, 生揚げ, えび, いか                            | <b>人参</b> , 筍, 干し椎茸, 玉葱, <b>長葱</b> , <b>キャベツ</b> , もやし, レモン, みかん          | 米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油           | 848<br>36.9  |  |
| 16<br>水 | 米  粉  食  パ  ン<br>大  豆  ク  リ ー  ム  |  | 地場産米のクリームリゾット<br>アジナゲット(2)<br>カラフルサラダ(玉葱ドレッシング) | 牛乳, ベーコン, チーズ, 生クリーム, アジナゲット                   | 玉葱, <b>人参</b> , <b>小松菜</b> , <b>キャベツ</b> , <b>大根</b> , きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ | 米粉パン, 大豆クリーム, 米, バター, 油, ドレッシング | 863<br>22.5  |  |

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

令和 4年(中学校) 11月 予定献立表

羽村・瑞穂地区学校給食センター

| 日       | 献立名            |      |   | 食料   |  |  | 栄養価                     |
|---------|----------------|------|---|--|--|--|-------------------------|
| 曜日      | 主食<br>つけるもの    | 飲み物  | おかず   | おもに体をつくる<br>もとなる食品                         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品  | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
| 17<br>木 | ごはん            | ジュース | 呉汁<br>ほっけの南部焼き<br>肉団子とこんにゃくの煮物                  | 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐,<br>味噌, ほっけ, 肉団子           | ぶどう, <b>大根</b> , <b>長葱</b> , ごぼう,<br><b>人参</b> , こんにゃく, いんげん,<br>干し椎茸            | 米, じゃがいも, ごま, 油,<br>砂糖                       | 782<br>30.1             |
| 18<br>金 | 麦ごはん           |      | トマトと玉子の中華スープ<br>豚肉とぜんまいの炒め物<br>わかめサラダ(中華ドレッシング) | 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚<br>肉, 味噌, わかめ             | 玉葱, <b>長葱</b> , <b>チンゲン菜</b> , トマト,<br>ぜんまい, キムチ, <b>キャベツ</b> , <b>人参</b> , きゅうり | 米, 麦, ごま油, 砂糖, ご<br>ま, ドレッシング                | 751<br>29.1             |
| 21<br>月 | コッペパン<br>(背わり) |      | マセドアンスープ<br>ウインナーのバーベキューソースかけ<br>チーズポテト         | 牛乳, ベーコン, ウイン<br>ナー, チーズ, 生クリーム            | 玉葱, <b>キャベツ</b> , <b>人参</b> , セロ<br>リ, りんご                                       | パン, 油, 砂糖, 片栗粉,<br>じゃがいも                     | 766<br>29.3             |
| 22<br>火 | 麦ごはん           |      | チキンカレー<br>小松菜とハムのソテー<br>みかん                     | 牛乳, 鶏肉, いんげん豆,<br>チーズ, ハム                  | 玉葱, <b>人参</b> , りんご, <b>キャベツ</b> , <b>小松菜</b> ,<br>とうもろこし, みかん                   | 米, 麦, じゃがいも, ルウ                              | 859<br>26.2             |
| 24<br>木 | ごはん            |      | わかめとえのきたけの味噌汁<br>チキン南蛮(タルタルソース)<br>塩肉じゃが        | 牛乳, わかめ, 豆腐, 味噌,<br>鶏肉, 豚肉                 | えのき茸, <b>大根</b> , <b>長葱</b> , 玉葱,<br><b>人参</b> , こんにゃく, いんげん                     | 米, 片栗粉, 油, 砂糖, タル<br>タルソース, じゃがいも, ご<br>ま油   | 838<br>34.5             |
| 25<br>金 | 麦ごはん           |      | 豆腐チゲ<br>厚焼き玉子<br>キャベツとコーンのソテー                   | 牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 厚<br>焼き卵, ウインナー            | キムチ, <b>白菜</b> , 玉葱, <b>人参</b> , り<br>んご, <b>長葱</b> , <b>キャベツ</b> , とうもろ<br>こし   | 米, 麦, ごま油, ごま, 油                             | 815<br>32.1             |
| 28<br>月 | ごはん            |      | 打ち豆汁<br>かつおの竜田揚げ<br>煮浸し                         | 牛乳, 豚肉, 打ち豆, 油揚<br>げ, 豆腐, 味噌, 鰹, さつま<br>揚げ | <b>人参</b> , <b>大根</b> , <b>長葱</b> , <b>白菜</b> , <b>小松菜</b>                       | 米, じゃがいも, 片栗粉,<br>油, 砂糖                      | 811<br>39.5             |
| 29<br>火 | ごま丸パン<br>(横わり) |      | クラムチャウダー<br>ハンバーグのトマトソースかけ<br>コールスロー(マヨネーズ)     | 牛乳, あさり, ベーコン, 生<br>クリーム, ハンバーグ            | 玉葱, <b>人参</b> , <b>フロッコリー</b> , ト<br>マト, <b>キャベツ</b> , きゅうり, と<br>うもろこし          | パン, じゃがいも, バター,<br>ルウ, 油, 砂糖, 片栗粉, マ<br>ヨネーズ | 805<br>31.1             |
| 30<br>水 | 麦ごはん           |      | あぶたま丼<br>キャベツの塩昆布炒め<br>パイナップル(缶)                | 牛乳, 豚肉, なた, 油揚<br>げ, 卵, こんぶ                | 玉葱, <b>人参</b> , <b>キャベツ</b> , レモ<br>ン, パイナップル                                    | 米, 麦, 砂糖, ごま, ごま油                            | 853<br>32.2             |

24日(木)和食の日

11月24日はいい日本食の語呂合わせで、和食の日とされています。



(一社)和食文化国民会議・制定

「五」に隠された和食の知恵

和食には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

五色(彩り)

「五色」とは、白(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

五味(味つけ)

「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で\*、これが1つの献立の中にそろっているときと最後まで飽きずに食事が楽しめます。

\*辛みではなく、味覚の「うま味」にした文献もあります。

五法(調理法)

「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適(おもてなし)

「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

今月の地場産野菜

羽村市生産者

大根、人参、白菜、長葱、

チンゲン菜、ブロッコリー、米

瑞穂町生産者

キャベツ、さつま芋、小松菜



次の野菜&きのこを英語で何と言う? 線でつないでみよう!

① にんじん ② かぶ ③ さつまいも ④ しいたけ

Sweet potato    Shiitake    Carrot    Turnip



給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。