



# 11月 献立表



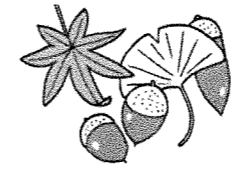
中野区立中野中学校

平成27年

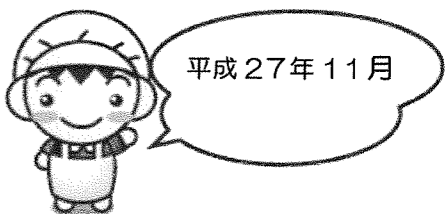
日	曜	牛乳	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁物・果物など	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	○	ご飯	肉豆腐	パリパリごぼう 小松菜とキャベツのお浸し 柿	牛乳 豚肉 豆腐 鰹節	米しらたき 麩 砂糖 でん粉 油	ごまつな にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし かき	814 28.5	
4	水	○	1-Aの考えた献立 わかめご飯	魚のホイル焼き	揚げれんこんサラダ かきたま汁 葡萄ゼリー	牛乳 ホキ 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖 でん粉 マヨネーズ 油	にんじん ごまつなしょうが 干し椎茸 しめじ えのきたけ れんこん キャベツ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ぶどう果汁 パン	834 31.1	
5	木	○	1-Bの考えた献立 鶏肉のご飯	アップルソース焼き	春雨とわかめのサラダ キムチスープ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 わかめ	米 砂糖 春雨 油	チンゲン菜 にら りんご きゅうり キャベツ だいこん 長ねぎ 白菜キムチ にんにく みかん	804 29.5	
6	金	○	いい歯の日(11/8)の献立 紅葉ご飯	ししゃもの二色揚げ	かみかみサラダ 秋の根菜豆乳汁 りんご	牛乳 すりめ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 ししゃも 青のり 煮干	米 小麦粉 でん粉 砂糖 さつまいも こんにやく ごま 油	にんじん キャベツ はくさい 玉ねぎ にんにく ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ りんご	819 26.8	
9	月	○	1-Cの考えた献立 ご飯	ハンバーグ デミグラスソース	スイートポテト 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 おから 卵 豆腐 味噌	米 パン粉 砂糖 でん粉 さつまいも じゃがいも こんにやく 油 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ごぼう だいこん 長ねぎ	859 32.7	
10	火	○	1-Dの考えた献立 玄米ご飯	鮭のみそ焼	いもち 海苔の佃煮 人参ラペ きのこのすまし汁	牛乳 鮭 味噌 ツナ かまぼこ のり わかめ	米 玄米 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん ごまつなレモン しめじ らっきょう漬 干し椎茸 えのきたけ	827 30.9	
11	水	○	みそラーメン	肉まん	水菜サラダ りんご	牛乳 豚肉 なた 味噌	中華麺 小麦粉 強力粉 砂糖 でん粉 油 ごま	にら 水菜 にんにくしょうが もやし 長ねぎ しななく 干し椎茸 だけ だいこん キャベツ りんご	814 27.3	
12	木	○	いかめし		石狩汁 かぶの昆布漬け さつま芋蒸しパン	牛乳 いか 鮭 豆腐 味噌 昆布	もち米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 さつまいも 油	にんじん かぶ だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ	796 35.7	
13	金	○	東京都の食材を使った献 五穀ご飯	秋のかき揚げ	糸寒天サラダ 飛び魚の団子汁 栗入り水ようかん	牛乳 ささげ 竹輪 卵 とびうお 鶏肉 味噌 豆腐 小豆 寒天	米 あわき 小麦 赤米 さつまいも 小麦粉 砂糖 ん粉 ごま 油 くり	かぼちゃ にんじん ごまつな 玉ねぎ だいこん キャベツ しょうが 長ねぎ はくさい	822 27.6	
16	月	○	秋の香りご飯	手羽元の さっぱり煮(2本)	青のりポテト 白菜と小松菜の味噌汁 りんご	牛乳 油揚げ 鶏肉 味噌 青のり	米 もち米 砂糖 じゃがいも くり ごま	にんじん ごまつな しめじ しょうが 長ねぎ はくさい もやし りんご	838 35.4	
17	火	○	のっぺうどん	ニラとひき肉の 卵焼き	じゃが芋とレバーの甘辛 かぶのゆかりづけ	牛乳 豚肉 生揚げ 豚レバー 卵 鶏肉	うどん さといも こんにやく でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま マヨネーズ	ごまつな にんじん にら しょうが だいこん 長ねぎ しょうが かぶ キャベツ	795 29.4	
18	水	○	ご飯	豚肉のチーズ 巻きフライ	うの花の炒り煮 ひじきスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 おから さつま揚げ ベーコン チーズ ひじき	米 小麦粉 パン粉 油 こんにやく 砂糖 でん粉	にんじん ピーマン いんげん 長ねぎ ごまつな キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ	829 30.8	
19	木	○	エクレーパン	マカロニの クリーム煮	ダイコンサラダ ミニトマト(2個)	牛乳 生クリーム 鶏肉	パン チョコレート 小麦 粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 バター 油 ごま	にんじん パセリ ミニトマト 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし だいこん キャベツ	840 25.8	
20	金	○	ご飯 おかかふりかけ	サンドウブ	野菜チップス 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鰹節 青のり	米 さつまいも 砂糖 小豆 油 ごま	にんじん にら はくさい 白菜キムチ だいこん しめじ えのきたけ 長ねぎ ごぼう れんこん	801 27.3	
24	火	○	東京都の食材を使った献 菜めし	ひじき入り卵焼き	大蔵大根のふるふき大根 つみれ豆腐汁	牛乳 卵 鶏肉 味噌 豆腐 ひじき	米 砂糖 砂糖 でん粉 春雨 ごま 油	だいこん にんじん ほうれんそう 長ねぎ だいこん ゆず しょうが もやし 干し椎茸	795 28.5	
25	水	○	味わう読書「負けないパティシエガール」 パスタの鮭きのこクリームソース		野菜のピクルス わかめスープ チョコカップケーキ	牛乳 ベーコン 鮭 卵 おから 粉チーズ 生クリーム わかめ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコレート 油 バター ごま	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ えのきたけ 生椎茸 だいこん きゅうり たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	841 30.5	
26	木	○	味わう読書「流星の絆」 ハヤシライス		コールスローサラダ みかん	牛乳 豚肉 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 バター 小麦粉 砂糖 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ セロリー 長ねぎ キャベツ とうもろこし みかん	854 22.4	
27	金	○	味わう読書「ハリポッター」 サンドイッチ		皮つきポテト 冬野菜のスープ煮 ロックケーキ	牛乳 鶏肉 卵 フランクフルト	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん 玉ねぎ かぶ だいこん はくさい キャベツ マッシュルーム セロリー しょうが	842 26.7	
30	月	○	味わう読書「ぐりとぐら」 チキンライス	森のシチュー	わかめサラダ ぐりとぐらのかすてら	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	米 小麦粉 砂糖 バター 小麦粉 砂糖 バター ごま	トマト にんじん グリンピース パセリ 玉ねぎ しょうが しめじ とうもろこし マッシュルーム きゅうり キャベツ	868 24.9	

読書週間

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月の平均摂取量	826	29.1	27.4	407	110	3.7	3.7	402	0.5	0.7	38	6.3	3.1
学校給食摂取基準	820	25~40	27.5	450	140	4.0	3.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0



# 給食だより



平成27年11月

木の葉が色づき、深まる秋を感じる時季となりました。これからの季節は朝、起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、温かい朝食をとりましょう。また、朝・晩といっそう肌寒くなるため、体調管理が難しいですが「がっちり運動、しっかり栄養、たっぷり睡眠」を守り、元気に過ごしましょう。



## 今月の給食目標

### 感謝をして食事をしよう

11/20に、1年生が歯と口の衛生について学びます

### 家庭科で食育

1年生の家庭科の授業で、食生活について学んでいます。食事の計画を立てるといことで、実際の給食の献立を立てました。一汁三菜を基本として、季節感や調理方法、彩り、コストなど様々なことを考えて献立を作成しました。その中から、各学級で代表献立を選びました。皆で話し合い考えたことがたくさんありました。これからの食生活を考えるきっかけになったことでしょうか。

- 和風にして統一感を出した。
- 食品の品目が多くなるようにした。
- 栄養のバランスを考えた。

健康に過ごすため、よりよい食生活を工夫しましょう。



### 理科で食育

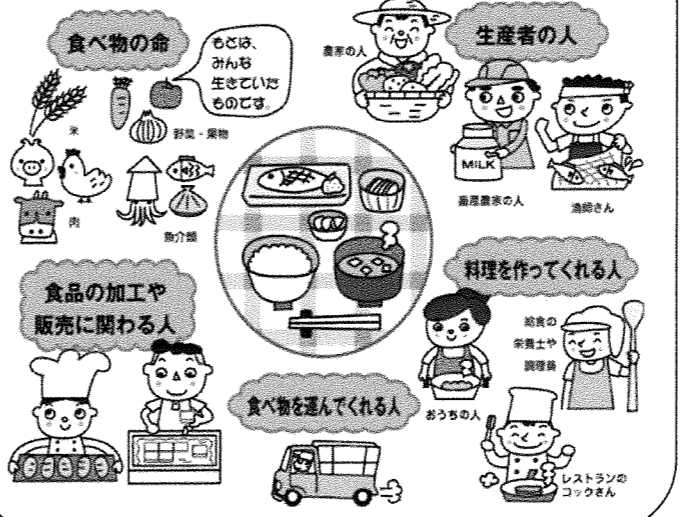
2年生の理科の授業で、イカの解剖をしました。軟体動物の体の特徴を理解しヒトの体との比較をしました。解剖を通して、普段身近にある食材も命あることを実感しました。



### 勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、たくさんの方の手がかけられています。作物を作る人、家畜を育てる人、漁をする人、配達をする人、調理をする人など、食べ物を食べるまでには、いろいろな人が関わっています。私たちは植物や動物の命をいただいていることを忘れてはいけません。いつも感謝の気持ちをもって食べましょう。

なお、1948年に「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」として、新憲法のもとに制定された国民の休日です。旧憲法ではその年の収穫を祝う宮中の新嘗祭にちなんで休日とされていました。



### 11/24(火)~12/1(火) nakachu 読書週間

「味わう読書」～給食で物語に出てくる料理を食べよう～  
食欲の秋と読書の秋をドッキング！  
物語に出てくる料理を食べたいと思ったことはありませんか？実際に給食で食べましょう。読んだことのある人は、場面を思い出せるでしょう。まだ読んでいない人はぜひ読んでみましょう。

11/25 「負けないパティシエガール」より・・・カップケーキ  
人生はカップケーキのように甘くない！  
11/26 「流星の絆」より・・・ハヤシライス  
洋食店アリアケの隠し味はなんでしょう。  
11/27 「ハリポッター」より・・・サンドイッチ、皮つきポテト、ロックケーキ  
「カ」が先生が魔法の杖で出してくれた食べ物は何？  
11/30 「ぐりとぐら」より・・・かすてら  
図書館には英語版の絵本があります。加付は「カ」が単語ですが、英語版では sponge cake になっています。  
(12/1の料理はお楽しみに！)

### 日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食」の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食」の日と制定しました。

#### 日本の食文化「和食」の特徴

- ◆ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ◆ 正月などの年中行事との密接な関わり

新鮮 健康的 行事 季節感