



【配布用献立表】

大田区立糀谷中学校
校長 佐藤 太
栄養教諭 青木 慧太

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ごはん	○		精白米, 米粒麦		776 kcal
	豆腐のハンバーグ		豚ひき肉, 豆腐, たまご	パン粉, 砂糖, 油, でんぷん	玉葱, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ	32.3 g
	きのこソース					
	ツナとわかめの和え物		ツナ, わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし	26.9 g
	すまし汁		厚削り, 絹ごし豆腐, わかめ		えのきたけ, ねぎ	
5 火	けんちんうどん	○	厚削り, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐	サラダ油, つきこんにゃく, さといも, ごま油, 冷凍細うどん	ごぼう, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	732 kcal
	竹輪の磯辺揚げ		焼き竹輪, あおのり, たまご	薄力粉, 油		31.2 g
	さつまいもの蒸しパン		たまご, 牛乳 (調理用), 豆乳	薄力粉, 砂糖, さつまいも		23.1 g
6 水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		753 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭, 白みそ	油, 砂糖, でんぷん	しょうが, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, とうもろこし, えのきたけ, 青ピーマン	36.6 g
	梅おかか和え		削り節	砂糖, ごま油	にんじん, はくさい, もやし, こまつな, 梅びしお	17.9 g
	豚汁		厚削り, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
7 木	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, でんぷん	にんにく, ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, にら, レモン(果汁)	783 kcal
	拌三絲(ハンパンスー)		無添加ポークハム, たまご	はるさめ(乾), 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま	もやし, きゅうり	31.3 g
	かきたま汁		厚削り, たまご, わかめ		玉葱, えのきたけ	23.3 g
8 金	ショートニングパン	○		ショートニングパン・60g		814 kcal
	かぼちゃコロッケ		豚ひき肉, いんげんまめ, ダイスチーズ, 牛乳 (飲用), たまご	油, 薄力粉, パン粉, 油	にんじん, 玉葱, 西洋かぼちゃ	28.9 g
	野菜たっぷりスープ		無添加ベーコン		にんじん, 玉葱, セロリー, もやし, こまつな	35.2 g
11 月	こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 米粒麦, 油, 上白糖	にんじん	801 kcal
	ビリ辛肉じゃが		豚肉	油, ごま油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, 鷹の爪, にら	29.3 g
	野菜の甘酢和え			砂糖, 白すりごま, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり, はくさい	22.1 g
12 火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		813 kcal
	レパールのマリアナソース		豚肝臓, 牛乳 (調理用)	でんぷん, 薄力粉, 油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, 青ピーマン	29.8 g
	コロコロサラダ		ダイスチーズ	砂糖, ごま油	にんじん, だいこん, きゅうり, とうもろこし	23.9 g
	五目豆腐スープ		無添加ベーコン, 木綿豆腐	油, でんぷん	にんじん, ねぎ, こまつな	
13 水	ビビンバ	○	豚肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, ぜんまい(ゆで), たけのこ, にんじん, もやし, こまつな	767 kcal
	海藻と春雨のサラダ		わかめ	はるさめ, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	31.9 g
	鶏ごぼうスープ		鶏肉, 木綿豆腐	油	ごぼう, にんじん, 玉葱, えのきたけ, こまつな	21.6 g
14 木	あおのりごはん	○	大豆, あおのり	精白米, 米粒麦, でんぷん, 油		761 kcal
	さばのねぎみそ焼き		さば切り身, 白みそ	砂糖	ねぎ, しょうが	31.6 g
	こぎつねサラダ		油揚げ	はるさめ, ごま油, 砂糖	もやし, にんじん	25.9 g
	みそ汁		厚削り, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ		キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ	
15 金	フィットチーネのクリームソース	○	鶏肉, むきえび, 牛乳 (調理用), パルメザンチーズ	生パスタ フィットチーネ, 油, パター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ	813 kcal
	ハニーサラダ		大豆	じゃがいも, 油, はちみつ	キャベツ, にんじん, とうもろこし	30.6 g
	白玉フルーツポンチ			白玉もち	もも缶詰, みかん缶詰, バイナップル缶詰	29.9 g
21 木	胚芽パン	○		胚芽パン		742 kcal
	手作りソーセージ		豚ひき肉, 牛乳 (調理用)	水あめ, 砂糖, でんぷん, 油	にんにく, しょうが, セロリー	33.7 g
	ザワークラフト			砂糖	キャベツ, にんじん	32.0 g
	かぼちゃのポタージュ		牛乳 (調理用), クリーム(乳脂肪)	有塩バター, 精白米	にんにく, 玉葱, 西洋かぼちゃ, しょうが	

22金	キムチクッパ	豚肉, 赤みそ, たまご	精白米, 米粒麦, 白いりごま, ごま油	にんじん, はくさい, もやし, はくさい(キムチ), ねぎ, にら	865 kcal
	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん, 薄力粉, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが	34.4 g
	果物(りんご)			りんご	33.9 g
25月	バター1枚の初仕立スープかけ	鶏肉, むきえび, 牛乳(調理用), 生クリーム(乳脂肪35%)	バター, 精白米, 米粒麦, 油, 薄力粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, パセリ	931 kcal
	ひよこ豆と野菜のスープ	無添加ベーコン, 鶏肉, ひよこめ	油, ツイストマカロニ	しょうが, にんじん, 玉葱, トマト	34.7 g
	果物(オレンジ)			夢オレンジ	30.1 g
26火	カレーピラフ	鶏肉	油, バター, 精白米, 米粒麦	にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, 青ピーマン	741 kcal
	魚のピザソース焼き	メルルーサ, ミックスチーズ	油, 砂糖	玉葱, 青ピーマン	33.2 g
	野菜スープ	無添加ベーコン, 豚肉	じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ	22.6 g
27水	豆乳フレンチトースト	豆乳, 牛乳(調理用), たまご	食パン, はちみつ, 砂糖, バター		903 kcal
	ボークシチュー	豚肉, 生クリーム(乳脂肪35%)	油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく(りん茎), セロリー, にんじん, 玉葱	30.7 g
	コーンサラダ		油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, とうもろこし	37.4 g
28木	ごはん		精白米, 米粒麦		845 kcal
	名古屋風甘辛鶏唐揚げ	鶏肉	でんぷん, 油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが	28.4 g
	中華風ドレッシングサラダ	わかめ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	27.5 g
	すまし汁	厚削り	生麴	にんじん, えのきたけ, こまつな	
29金	キムタクごはん	豚肉	精白米, 米粒麦, 油	はくさい(キムチ), 大根(たくあん漬)	748 kcal
	ししゃもの南蛮漬け	からふとししゃも	でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱	31.0 g
	豆腐ときのこのスープ	無添加ベーコン, 鶏肉, 木綿豆腐	油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	29.9 g

給食だより

気温もグッと下がり冬の訪れを少しづつ感じられる季節になってきました。身体が温まるようなメニューを多く入れています。気温の変化が激しい季節は、体調を崩しがちです。しっかりと様々な食べ物を食べ栄養を補給して元気に過ごしましょう。

毎年11月23日は新嘗祭です。「新」は新穀を「嘗」は食べることを意味します。収穫されたお米などを神様にお供えして収穫に感謝するお祭りです。11月に行われるのは、全国各地での収穫が終わる時期だからです。日本人にとって関りの深い穀物と言えば「お米」です。日本各地では様々な種類のお米が栽培されています。食べられているものだけでも300品種あります。いくつか紹介します。

ゆめぴりか(北海道) 
2009年デビュー
特徴は炊きあがりの美しさです。味もよく高い収穫量を期待できるところです。

青天の霹靂(青森県) 
2015年デビュー
特徴は粒がやや大きめでしっかりとしているところです。炊きあがった後も、つぶれない適度な硬さがあります。

新之助(新潟県) 
2017年デビュー
特徴は大粒でツヤがあり、甘みが強く、冷めても硬くなりにくいところです。

あきたこまち(秋田県) 
1984年デビュー
長年にわたり親しまれているお米です。食味ランキングでも最高峰の特Aランクに何度もランクされています。

はねぴょんイラストデザイン募集結果発表

大田区のキャラクター「はねぴょん」の給食モチーフデザインを募集しました。栄養教諭が在籍する学校からそれぞれ代表を1作品選び、区内の学校の投票でデザインが決定します。本校では22作品の応募があり、「 さん」の作品を提出します。

