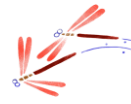


11月の献立表



令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 欽子
栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、 血や肉や骨になる栄養素を 多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、 熱や力の元になる栄養素を 多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、 体の調子を整える栄養素を 多く含む食品	エネルギー たんぱく質
1 金	麦ごはん	○		米,★大麦		758 kcal
	手作りシュウマイ		豚ひき肉,大豆,ひじき,★鶏卵	砂糖,ごま油,でん粉, ★しゅうまいの皮	玉ねぎ,長ねぎ,ｺﾝｺﾞ,生姜,干し椎茸	30.1 g
	春雨サラダ			緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	人参,もやし,きゅうり	
	にらたまスープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,にら	
5 火	キムチチャーハン	○	豚肉	米,玄米,油,ごま油	長ねぎ,玉ねぎ,にら,白菜キムチ漬	720 kcal
	参鶏湯風スープ		鶏がら,鶏肉	油,じゃが芋,もち米	生姜,人参,キャベツ,ねぎ	28.6 g
	りんごアロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご缶	
6 水	セサミパン	○		★セサミパン		787 kcal
	さつまいものシチュー		鶏肉,鳥がら,レンズ豆,牛乳, 白いんげん豆,生クリーム,粉チーズ	油,さつまい芋,バター,米粉	玉ねぎ,人参,生姜,しめじ,ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	28.8 g
	フレンチサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,もやし,小松菜, とうもろこし,玉ねぎ	
7 木	チキンきのこピラフ	○	鶏肉	米,玄米,オリーブ油,油	ｺﾝｺﾞ,人参,玉ねぎ,エリンギ, しめじ,ﾏｯｼｭｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	715 kcal
	レンズ豆のスープ		鶏がら,ウインナー,レンズ豆	油	生姜,玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ, オレガノ,小松菜	33.9 g
	魚のソー・オー・ライス		白身魚(ホキ),ヨーグルト	卵不使用ﾏｯｼｭｰｽﾞ		
8 金	玄米ごはん	○		米,玄米		742 kcal
	あんかけ卵焼き		鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,人参,干し椎茸,えのきたけ	30.7 g
	かむかむサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖,油,ごま油	切干大根,人参,もやし,小松菜	
	根菜のみそ汁		厚削り節,油揚げ,白みそ, 赤みそ,わかめ	こんにゃく,じゃが芋,ごま油	大根,人参,ごぼう	
11 月	麦ごはん	○		米,★大麦		775 kcal
	春巻		豚ひき肉	油,緑豆春雨,砂糖,ごま油, でん粉,★春巻の皮,★小麦粉	生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸	26.3 g
	ごま和え			砂糖,★ねりごま,★すりごま	人参,もやし,キャベツ,小松菜	
	かぶのみそ汁		厚削り節,生揚げ,赤みそ,白みそ, わかめ		玉ねぎ,かぶ,長ねぎ	
12 火	クリームソースパンネ	○	ベーコン,鶏肉,鳥がら, レンズ豆,牛乳,生クリーム,粉チーズ	★ﾏﾛﾆ,油,バター,米粉	人参,玉ねぎ,ﾏｯｼｭｰﾑ,生姜,パセリ	702 kcal
	コーンサラダ			砂糖,油	キャベツ,人参,きゅうり,小松菜, とうもろこし	27.7 g
	りんご				りんご	
13	定期考査(1日目)給食はありません					
14	定期考査(2日目)給食はありません					
15	定期考査(3日目)給食はありません					
18 月	ナン	○		★ナン		711 kcal
	キーマカレー		豚ひき肉,豚骨,レンズ豆, 粉チーズ	油,じゃが芋,バター,米粉	ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参,トマト, ﾏｯｼｭｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	30.0 g
	ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,もやし,玉ねぎ	
	みかん				★みかん	
19 火	玄米ごはん	○		米,玄米		680 kcal
	手作りなめたけ				えのきたけ	26.4 g
	大蔵大根のべっこう煮		豚肉	油,こんにゃく,砂糖	干し椎茸,人参,大根,小松菜,大根葉	
	生揚げのみそ汁		厚削り節,生揚げ,赤みそ,白みそ, わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	
20 水	肉野菜うどん	○	昆布,厚削り節,豚肉,油揚げ	★うどん	干し椎茸,人参,玉ねぎ,長ねぎ, 小松菜	808 kcal
	青のりポテト		大豆,青のり	でん粉,じゃが芋,油		30.7 g
	さつまいもとりんごのマフィン		★鶏卵,牛乳	砂糖,さつまいも,★小麦粉, バター	りんご	

裏面にも献立表の続きがあります

21 木	パエリア風ピラフ	○	鶏肉,★いか,★むきえび	米,玄米,オリーブ油	ｺﾝｺ,人参,玉ねぎ,ﾄﾏﾄ,ﾏｯｼｭｰﾙﾑ,青ﾋﾞｰﾏﾝ,赤ﾋﾞｰﾏﾝ	750 kcal
	スペイン風オムレツ		豚ひき肉,★鶏卵	バター,じゃが芋	ｺﾝｺ,玉ねぎ	34.5 g
	ジュリエンスープ		鶏がら,ベーコン	油	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	
22 金	ごはん	○		米		730 kcal
	魚の幽庵焼き		鯖(さば)	砂糖	ゆず	32.4 g
	千草和え		ひじき,油揚げ	砂糖,油	人参,もやし,キャベツ	
	すすしろ汁		厚削り節,豆腐,白みそ,わかめ	里芋	人参,ごぼう,大根,長ねぎ,大根葉	
25 月	玄米ごはん	○		米,玄米		716 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,大豆,赤みそ,豆腐	油,砂糖,でん粉,ごま油	ｺﾝｺ,生姜,人参,干し椎茸,たけのこ,水煮,玉ねぎ,ねぎ,にら	30.6 g
	糸寒天の中華スープ		鶏がら,豚肉,糸寒天,わかめ	ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ	
26 火	鮭のチャーハン	○	鮭(さけ)	米,玄米,油,ごま油	長ねぎ,人参,小松菜	727 kcal
	豆乳スープ		鶏がら,ベーコン,鶏肉,牛乳,豆乳		生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,しめじ,パセリ	26.5 g
	かぼちゃプリン		牛乳,生ｸﾘｰﾑ,ゼラチン	砂糖	かぼちゃ	
27 水	柏パン	○		★胚芽パン		703 kcal
	鶏肉の照焼		鶏肉	砂糖,でん粉	生姜	36.8 g
	ボイルキャベツ				キャベツ,人参	
	卵とトマトのスープ		ベーコン,鶏がら,レンズ豆,★鶏卵	油,でん粉	玉ねぎ,ｷﾞﾗﾝｼﾞ,生姜,ﾄﾏﾄ,ｵﾚｶﾞﾉ,小松菜	
28 木	麦ごはん	○		米,★大麦		740 kcal
	ししゃもの二色揚げ		ししゃも,青のり,★鶏卵	★小麦粉,油		28.9 g
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	油,ｺﾝｺにゃく,砂糖,ごま油,★ごま	ごぼう,人参	
	じゃがいものみそ汁		厚削り節,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	
29 金	和風スープスパゲッティ	○	ベーコン,豚肩,あさり,厚削り節,きざみのり	★ｽﾊﾟゲﾃｨ,油,でん粉	ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,しめじ,えのきたけ,ﾏｯｼｭｰﾙﾑ,小松菜	782 kcal
	じゃがいもの味噌ドレサラダ		米みそ	じゃが芋,油,砂糖,★白すりごま	人参,キャベツ,きゅうり	26.2 g
	アップルパイ			バター,砂糖,砂糖,★パイ皮	りんご缶,レモン果汁	

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

18日(月) 世界の料理 ナンは、インド、パキスタン、アフガニスタン、イランなどの周辺国で食べられています。材料は強力粉、塩、水、ドライイースト、バターなどで、タンドール窯と呼ばれるつぼのような形をした窯の内側に貼り付けて焼きます。家庭では生地をよくこねて発酵させたのち、フライパンで焼く方法もあります。18日はキーマカレーとともに、ナンを提供します。	22日(金) 和食の日～日本人の心が育んだ食文化～ 11月24日は、いいにほんしょくの『和食の日』です。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事、人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。当日は魚の「幽庵焼き」を提供します。幽庵焼きは日本の伝統的な料理で、和食の焼き物のひとつです。調味料に柚子やスタチなどの調味料をつけて焼きます。江戸時代の茶人で、食通でもあった北村祐庵が創案したとされています。
19日(火) 食育の日 「大蔵大根」 今月の食育の日の給食は東京都産の「大蔵大根」を使用したべっこう煮です。大蔵大根は東京都世田谷区付近で栽培される大根の品種です。大蔵大根は根の長さが約50cmから60cmあり、よくお店で見かける青首大根に比べて長く、重さは倍以上です。色はつやのある純白色のため、青首大根とはすぐに区別ができ、太さがほぼ均一のため、輪切りにしてもそろった形にできるため、無駄がないという特徴があります。	23日(土) 勤労感謝の日 勤労感謝の日は「勤労を尊(とうと)び、生産を祝い、国民が互いに感謝する日」です。もともと「新嘗祭(にいなめさい)」と呼ばれる祭日でした。五穀豊穡(ごこくほうじょう)を祈る日本の収穫祭です。昔は現在のように安定して農作物が収穫できるかどうか分かりませんでした。そのため、その年の収穫に感謝する大事な行事でした。給食は、食材を育てる人、運ぶ人、作る人、それ以外にもたくさんの人たちによって作られています。感謝して食事をしましょう。