

平成29年11月分 学校給食献立表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品										中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群				
1 (水)	牛乳 白飯 えびのチリソース ブロッコリーサラダ ワンドゥンスープ	えび ぶたにく	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし	とうもろこし もやし	こめ さとう あぶら	さとう ワンドゥン マヨネーズ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	772 24.7 301		
2 (木)	牛乳 プルコギのつけごはん 大豆とコーンのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう りんごゼリー	むぎ でんぶん わふうごまドレッシング	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	871 31.8 294		
6 (月)	牛乳 そぼろツッコーごはん 芋煮汁 みかん	ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご とり	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ごぼう しめじ ねぎ みかん	ごぼう しめじ	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	870 36.4 438		
7 (火)	牛乳 白飯 シューマイ ひじきのナムル マーボー豆腐	シューマイ ぶたにく つぶじょうだいず もめんどうふ みそ	牛乳		もやし えだまめ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	しょうが えだまめ ごぼう だいこん	こめ さとう	さとう	ごまあぶら あぶら	816 34.1 457		
8 (水)	牛乳 ちらし寿司 甘えび入り野菜かき揚げ 沢煮碗	たまご ぶたにく あまえび いりかきあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん	れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	れんこん ほししいたけ かんぴょう だいこん	こめ さとう	あぶら	827 26.6 401			
9 (木)	牛乳 ミルクロール マヨたまフライ ブロッコリー添え ビーフシチュー	マヨたまカツ ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ りんご	りんご	ミルクロール じゃがいも あぶら	じゃがいも あぶら	827 28.9 323			
10 (金)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 卵とほうれん草のスープ	ハンバーグ たまご とり	牛乳	ほうれん草 キャベツ	きゅうり とうもろこし	とうもろこし	こめ さとう マカロニ	さとう でんぶん マヨネーズ	わふうごまドレッシング マヨネーズ	768 29.6 851		
13 (月)	牛乳 白飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふきいも みそ汁 みかん	ぶたにく うすあげ とうふ みそ	牛乳	あかピーマン ピーマン	しょうが えのきだけ ねぎ みかん	たまねぎ みかん	こめ さとう でんぶん	さとう じゃがいも ごまあぶら バター	あぶら ごまあぶら バター	786 32 332		
14 (火)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 小松菜のごま炒め 大根と里芋のそぼろ煮	めぎす ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし しめじ しょうが だいこん ほししいたけ	しょうが だいこん	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	770 30.2 425			
15 (水)	牛乳 木の葉丼 黒大豆サラダ りんご	たまご うすあげ かまぼこ くろだいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり りんご	たまねぎ	こめ さとう さつまいも	むぎ でんぶん	マヨネーズ	818 27.1 323		
16 (木)	牛乳 白飯 さばのしょうが煮 きしずサラダ けんちん汁	さば しろみそ もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごぼう	こめ さとう はるさめ すだれふ	マヨネーズ ごま ごまあぶら	832 30.3 350			
17 (金)	牛乳 白飯 鶏のから揚げ マセドアンサラダ 秋の幸汁	とり さけ もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん はくさい ごぼう しめじ ねぎ	とうもろこし ごぼう	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	826 34.4 409			
20 (月)	牛乳 白飯 ホイコーロー 卵とコーンのスープ りんごタルト	ぶたにく たまご	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが とうもろこし しめじ ねぎ	しょうが ねぎ	こめ さとう でんぶん りんごタルト	あぶら	814 29.6 302			
21 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ふくじんづけ だいこん きゅうり	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	カレールー あぶら	わふうごまドレッシング	860 25.5 323		
22 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ あじフライ コールスローサラダ 野菜スープ	あじフライ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	790 24.8 311			
24 (金)	牛乳 わかめごはん 里芋といかの煮物 みそ汁 ヨーグルト	いか さつまあげ うすあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	えのきだけ ねぎ	ねぎ	こめ さといも さとう	むぎ さとう	804 32.9 644			
27 (月)	牛乳 白飯 さけの塩焼き ごぼうサラダ 源助大根のおでん	さけ がんも ちくわ うすらたまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし げんすけだいこん	とうもろこし	こめ さとう	マヨネーズ	763 32.5 388			
28 (火)	牛乳 白飯 味付けのり ㊤オムレツ 五目ビーフン ピリ辛みそスープ	㊤オムレツ ぶたにく えび つくね もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく きくらげ はくさい しめじ ねぎ キムチ	きくらげ ねぎ	こめ ビーフン ごまあぶら	あぶら	770 34.1 380			
29 (水)	牛乳 れんこんピラフ 豆乳チャウダー ㊤ぶどうゼリー	ぎゅうにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん たまねぎ しめじ とうもろこし	しめじ	こめ じゃがいも	むぎ バター ㊤ぶどうゼリー あぶら ごま ホワイトルー	889 26.2 302			
30 (木)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き ブロッコリーのごま和え ほうとう	いわし ぶたにく なると みそ	牛乳	ブロッコリー	しょうが ごぼう ねぎ	ねぎ	こめ さとう でんぶん ほうとう	あぶら ごま	750 29.8 368			

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

感謝して食べよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」が古くから行われてきました。秋の実りが出そろそろ時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

●「いただきます」のあいさつをしっかりとしよう!

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりとあいさつしましょう。



●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

「ご馳走(ちそう)」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかりと伝えましょう。



●「ばっかり食べ」はやめよう!

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では、とくにはいけない食べ方です。



ありがとう!



●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。



簡単朝ごはん紹介

朝から簡単に手づくりでき、不足しがちな食品もとれる料理にチャレンジしてみませんか? 1つの鍋やフライパンで簡単に作れますよ。

たっぷり野菜ココッ



エネルギー 178Kcal
カルシウム 165mg
食物せんい 1.8g
1人分の栄養価

【材料】2人分

- たまご・・・2個
- たまねぎ(うす切り)・40g
- にんじん(せん切り)・10g
- キャベツ(せん切り)・120g
- ツナ・・・20g
- スライスチーズ・・・2枚
- しょうゆ・・・小さじ1/2

【作り方】

- 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- 容器に①を入れて中央をへこまして、たまごを割り入れる。黄身に穴を2〜3か所入れる。
- 電子レンジで3〜4分加熱する。ケチャップを添える。

ツナと卵で苦手な野菜も食べやすくなります。チーズで不足しがちなカルシウムも補えます。

ほうれん草ピザ



エネルギー 115Kcal
カルシウム 86mg
食物せんい 1.7g
1人分の栄養価

【材料】2人分

- ほうれん草・・・100g
- バター・・・小さじ1
- コーン・・・30g
- マヨネーズ・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・20g

【作り方】

- ほうれん草はゆでておく。
- フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれん草とコーンを入れて炒める。
- マヨネーズを混ぜてチーズをのせ、ふたをする。

鉄分、カルシウム、ビタミンA,Cがたくさんとれます。ほうれん草は、かためにゆでてくださいね。