

11月献立予定表

日 曜	献立名			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 カルシウム 食塩相当量	墨田区立文花中学校				
	主食	牛乳	副食									
3月	文化の日											
4火	わかめごはん		菊花蒸し 野菜の甘酢かけ むらくも汁		豚肉・いか・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・炊き込みわかめ	米・米粒麦・砂糖・でんぶん	油・ごま油	人参・小松菜	干しこじたけ・しょうが・玉ねぎ・ねぎ・ホールコーン・もやし・キャベツ	736kcal 30.9g 358mg 2.9g	文化の日
5水	麻婆ライス		のりチョレギサラダ 柿		豚肉・レバーチップ・みそ・木綿豆腐	牛乳・糸巻天・もみのり	米・米粒麦・砂糖・でんぶん	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜・さやいんげん	しょうが・にんにく・菊芋・干しこじたけ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・柿	834kcal 34.1g 496mg 3.0g	チョレギサラダとは、ごま油ベースの塩味ドレッシングがかかったサラダです。実は、日本オリジナルの食べ物です。
6木	小倉トースト		ポークピーンズ ひじきサラダ		小豆・豚肉・大豆	牛乳・芽ひじき	無塩食パン・砂糖・じゃがいも・さやか粉・はちみつ	バター・油	人参	セロリ・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり	823kcal 35.7g 373mg 3.2g	干しこじきは栄養価が高いことで知られています。カルシウムは牛乳の約1.2倍、食物繊維はごぼうの約7倍も含まれています。
7金	ごはん		鮭のチャンチャン焼き もずくのかきたま汁		鮭・みそ・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・もずく	米・米粒麦・砂糖・でんぶん	バター・白ごま	人参・ピーマン・葉ねぎ	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・もやし	720kcal 32.9g 311mg 2.2g	郷土料理 北海道
10月	えびのトマトクリームスパゲティ		海藻サラダ りんご		ベーコン・むきえび	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ・海藻ミックス・糸巻天	スパゲティ・砂糖	油・ごま油	人参・ホールトマト・小松菜	セロリ・にんにく・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	771kcal 33.3g 458mg 2.9g	ホールトマトは給食でよく使用します。長時間煮込むトマトのおいしさが引き出されます。
11火	定期検査（給食はありません）											
12水	ふりかけごはん		切干大根の卵焼き 変わり漬け 石狩汁		糸割り・豚肉・鶏卵・鮭・木綿豆腐・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ・ささみのり	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	白ごま・油・ごま油	人参・小松菜	玉ねぎ・切干大根・干しこじたけ・キャベツ・大根・ねぎ	773kcal 35.0g 443mg 3.2g	郷土料理 北海道
13木	黒砂糖パン		ハンバーグステーキ こふきいち野菜スープ		豚肉・牛肉・鶏卵	牛乳	黒砂糖パン・生パン粉・砂糖・じゃがいも	油	人参・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン	716kcal 35.1g 363mg 3.3g	世界 ドイツ
14金	ピラフシーフードソースかけ		ツナ入りサラダ みかん		鶏肉・むきえび・いか・あさり・ツナ缶	牛乳・スキムミルク・生クリーム	米・米粒麦・小麦粉・はちみつ	バター・油	人参・小松菜	セロリ・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	845kcal 31.2g 456mg 2.7g	ツナは淡泊な味わいなので、様々な料理に使うことができます。なんばく質やEPAやDHAなどの栄養素も豊富です。
17月	しっぽくうどん		舟さゆうり さつまいもとりんごの蒸しパン		鶏肉・油揚げ・さつまいも・鶏卵	牛乳	冷凍うどん・小麦粉・砂糖・りんご・ジャム・さつまいも	バター・油	人参・小松菜	ごぼう・干しこじたけ・大根・ねぎ・きゅうり・リンゴジュース	788kcal 29.1g 383mg 2.2g	旬 りんご
18火	ガーリックトースト		アイントブフ ごま風味サラダ みかん		ベーコン・レンズ豆・ワインナー	牛乳	無塩食パン・じゃがいも・砂糖	バター・油・白ごま・ゴマペースト・ごま油	パセリ・人参	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	707kcal 24.9g 379mg 2.3g	世界 ドイツ
19水	ごまごはん		さびなごのから揚げ 肉じゃが・みそ汁		豚肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・さびなご・生わかめ	米・米粒麦・でんぶん・白玉・じゃがいも・砂糖	白ごま・油	人参・さやいんげん	玉ねぎ・えのきだけ	756kcal 30.7g 552mg 2.3g	さびなごはニシン科の魚で、銀色の体に帶のような模様が一本入っているのが特徴です。
20木	オムライス		キャベツとあさりの カレースープ りんご		鶏肉・鶏卵・ベーコン・あさり	牛乳	米・米粒麦・でんぶん・じゃがいも	バター・油	人参・ピーマン・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・りんご	806kcal 29.5g 346mg 3.0g	給食でのオムライスは卵でごはんを包めないので、チキンライスの上に自分で薄焼き卵を乗せてください。
21金	ごはん		ぶりの照り焼き おひたし 豆腐のすまし汁		ぶり・糸割り・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぶん		人参・小松菜	しょうが・キャベツ・もやし・えのきだけ・ねぎ	716kcal 34.0g 348mg 2.2g	行事 和食の日
24月	振替休日											
25火	みそラーメン		かぼちゃのから揚げ 豆乳ごまプリン		豚肉・みそ・豆乳	牛乳・粉巻天・生クリーム	冷凍ラーメン・でんぶん・砂糖	油・ごま油・ねりごま	人参・にら・かぼちゃ	しょうが・にんにく・ねぎ・白菜・もやし	731kcal 29.0g 358mg 2.2g	ラーメンは元々は醤油味と塩味が主流でしたが、1950年代に栄養満点のラーメンを作ろうということで、みそ汁をピントにみそラーメンが作り出されました。
26水	茶飯		おでん ごま和え		焼き竹輪・揚げボール	牛乳・結び昆布	米・砂糖・こんにゃく・じゃがいも・ちくわぶ	白ごま・ゴマペースト	人参・小松菜	大根・キャベツ・もやし	741kcal 25.4g 437mg 2.9g	7種類の具材を入れたおでんをあります。みなさんが好きな具材は何ですか？
27木	ピザトースト		スイートポテトシチュー キャベツのサラダ		ベーコン・鶏肉	牛乳・ピザチーズ・生クリーム	無塩食パン・小麦粉・さつまいも・砂糖	油・バター	人参・ホールトマト・ピーマン・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	816kcal 30.3g 498mg 2.9g	スイートポテトは本来英語でさつまいものことを言いますが、日本ではさつまいもの焼き菓子を指すようになりました。
28金	あんかけチャーハン		春雨あえ 【セレクト給食】 A:フルーツボンチ B:スイートポテト		むきえび・豚肉・鶏卵・ロースハム	牛乳/生クリーム(ボンチ)・乳酸飲料(ボンチ)	米・米粒麦・砂糖・でんぶん・さつまいも(ボンチ)	油・ごま油/バター(ボンチ)	人参・小松菜	ねぎ・干しこじたけ・もやし・えのきだけ・きゅうり・黄絹糸・バインズ・りんご缶・みかん缶(ボンチ)	791kcal 28.5g 370mg 3.0g	春雨という名前は、その透明で細い麺が春の雨に似ていることから名付けられました。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



今月の目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

希望献立を募集しています！
1階ランチルームの前に「希望献立ボックス」があるのを知っていますか？

毎月の献立の中からまた食べたいたい！というものを書いて箱に入れてくれださい。主食・主菜。副菜がそろった1食の献立も大歓迎です。そのほか、給食についての希望や良いアイデアや意見を書いて構いません。

みなさんからの応募をお待ちしています♪

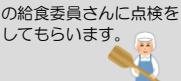
11月3日 文化の日

文化の日には、文化をたたえる行事として、皇居で文化勅章（くんしょう）の授与式が行われました。各界の功労者に贈られる秋の叙勲（じょくん）の「菊の勅章（くんしょう）」にちなんで、菊の花びらをうかばせたお酒や料理でお祝いをします。



11月17日～21日 片付け強化週間

11月23日の勤労感謝の日に向けて、給食の片付けをきれいにすることで、調理員さんに感謝の気持ちを伝えましょう。10個の点検項目について、1週間、各クラスの給食委員さんに点検をしてもらいます。



11月28日 テザートセレクト

今月は、前期給食委員1年生が考えたテザートセレクトです。フルーツボンチかスイートポテトどちらかを選んでください。

