



* 11月の献立表 *



今月の食育目標： 食事のあいさつをしっかりとしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(1kg) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
<p>「10月27日～11月9日は読書週間です！」 本と給食のコラボ！本から飛び出した献立を実施します♪</p>											
1	火	☺	むぎごはん (面白南極料理人より) ぶりのてりやき ほうれんそうのおひたし とんじる	ぶり		しょうが	キャベツ	こめ、むぎ		604 27.4 26.5	
2	水	☺	(給食アンサンブルより) こくとうパン (にまっさんのグラタンより) マカロニグラタン (給食アンサンブルより) ABCスープ みかん		だっしふんにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	パセリ(加熱済)	たまねぎ、マッシュルーム	こくとう、こむぎこ ショートニング、あぶら こむぎこ あぶら、バター こむぎこ あぶら		614 23.7 34.7	幼稚園 なし
3	木	🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 文化の日 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟									
4	金	☺	むぎごはん (ハンバーグつくろうよ) ハンバーグ げんきサラダ ラビオリスープ	ぶたにく、とうにゅう、とうふ		たまねぎ	キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、むぎ パンこ、さとう あぶら さとう あぶら こむぎこ オリーブオイル		600 24.7 22.2	
7	月	☺	むぎごはん (妖怪アパートの幽雅な日常より) とんかつ ごまあえ だいこんとあげのみそしる	ぶたにく、とうにゅう		こまつな、にんじん キャベツ	キャベツ	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ あぶら さとう ごま		644 26.5 31.7	
8	火	☺	むぎごはん (しろばんばより) おぬいばあさんカレー かみかみサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	にんじん	しょうが、だいこん、たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう きゅうり、きりぼしだいこん	こめ、むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごま、ごまあぶら		604 20.7 20.1	いい 歯の日
9	水	🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 給食はありません 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟									
10	木	☺	げんまいいりまるがたパン ポークビーンズ ひじきサラダ バナナ	だっしふんにゅう	トマト(加熱済)、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう あぶら さとう ごまあぶら	こめ、むぎ げんまい、こむぎこ さとう ショートニング、あぶら		600 23.1 24.9	
11	金	☺	むぎごはん ししゃもたつたあげ じゃがいものそぼろ煮 とうふとえのきだけのみそしる	ししゃも	にんじん、いんげん	しょうが	しょうが じゃがいも、さとう かたくりこ	こめ、むぎ かたくりこ あぶら あぶら		609 23.3 28.3	

10月27日から11月9日は読書週間です。本と給食のコラボということで、本に出てくる料理が登場します。各学校の図書室の先生方に料理の登場する本を教えてくださいました！！ぜひ、図書室へ足を運んでみてください♪給食を通して本への関心が深まるきっかけになればと思います。

今月の給食から 本と給食のコラボ

面白南極料理人
西村 淳
『面白南極料理人』
著者名：西村 淳 新潮文庫
2004年発行

ウイルスさえも生存が許されない地の果て、南極ドーム基地。平均気温はなんと！-57℃！家族や恋人から離れて究極の単身赴任に奮闘する隊員8人は、美味しい食事で仲を深めていきます。映像化もされています。本に登場するぶりの照り焼き、おひたしを提供します。

こまっさんのグラタン
寺村 輝夫 絵：岡本 鏡子
あかね書房 1985年発行

「こまっ」が口癖のこまっさん。こまっさんが乗ってしまったのはヤマさんが作った模型の列車。食堂車のお客さんに色々な種類のグラタンを作ります。マカロニグラタンはいつ登場するのか本で探してみてくださいね♪

給食アンサンブル
如月 かずさ
著者名：如月 かずさ
絵：五十嵐 大介
光村図書出版 2018年発行

転校先の学校に馴染むのを拒む美しい。色々な悩みをかかえる6人の中学生たちの揺れる心が、給食をきっかけに変わっていきます。給食の献立が登場する短編小説です。今回は、黒糖パン、ABCスープを提供します。

妖怪アパートの幽雅な日常
香月 日輪 講談社
2003年発行

中学1年生のころに両親を亡くしたタ士は、高校入学と同時に憧れの下宿生活を開始！ところがそこには、妖怪や幽霊、ちょっと変わった「住人たち」が暮らしていました…。ウェルカムディナーで、るり子さんが作ってくれたとんかつ、ごまあえ、大根とアゲのみそ汁を提供します。

ハンバーグつくろうよ
角野 栄子 絵：佐々木 洋子
ポプラ社 1979年発行

アッチ・コッチ・ソッチの小さなおばけシリーズの絵本です。おばけのアッチは、大好きなえっちゃんのお誕生日のお祝いに、ハンバーグを作ろうとします。ノラネコのボンも、ライバル心むき出して、えっちゃんのためハンバーグを作ります！給食センター手作りのハンバーグを提供します。

しろばんば
井上 靖 新潮文庫
1965年発行

「おぬいばあさんカレー」は、伊豆市で幼少期を過ごした作家井上靖さんの自伝的小説「しろばんば」に登場する料理です。大根や牛肉の大豆煮が入っているカレーです。しろばんばは、伊豆の国市のおすすめ本になっています。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		13才-14才 たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
14	月	☺	うどん カレーなんばん ちくわのいそべあげ だいこんサラダ	とりにく、あぶらあげ ちくわ、とうにゅう まぐろ		にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぶかねぎ		うどん さとう、かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	603 29.4 28.8	南小 6年生 なし		
15	火	☺	むぎごはん トマーポー はるまき もやしのナムル	ぶたにく、とうふ、みそ ぶたにく		トマト(加熱済)、にんじん、はねぎ にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ にら、にんじん こまつな もやし、キャベツ		さとう、かたくりこ ごまあぶら さとう、こむぎこ かたくりこ、はるまき さとう ごまあぶら、ごま	617 21.8 28.5			
16	水	☺	こくとういりしょくパン タンドリーチキン こぶきいも ミネストローネ	だっしふんにゅう とりにく ヨーグルト			にんにく、しょうが	こくとう、こむぎこ ショートニング、あぶら じゃがいも バター	607 28.1 34.6	北小 6年生 なし		
17	木	☺	むぎごはん さばのみそに おかかあえ とうふのすましじる りんごゼリー	さば、みそ かつおぶし とうふ		にんじん、こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ、しめじ、ねぶかねぎ	さとう さとう	599 25.0 24.4	北小 6年生 なし		
18	金	☺ 	むぎごはん いかメンチ ひじきとだいずのいために さつまいものみそしる	熱海市 郷土料理 いか、あじ だいず、あぶらあげ とうふ、みそ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しょうが	さとう、かたくりこ こむぎこ、さとう さとう ごまあぶら さつまいも	625 26.4 24.9	北小 4年生なし ふるさと 給食の日		
21	月	☺	わかめごはん とりにくのピリからやき かふうあえ たまごとコーンのスープ	とりにく まぐろ たまご、とうふ		にんにく、しょうが	さとう さとう かたくりこ ごまあぶら	603 25.1 30.5				
22	火	☺ 	むぎごはん グラッシュ ほうれんそうとウィンナーのリテー アラビックコーヒームース	サッカーW杯 日本VSドイツ とりにく、ぶたにく、だいず ウィンナー とうにゅう		にんじん、あかピーマン きピーマン、トマト(加熱済)	たまねぎ コーン、キャベツ	こめ、むぎ じゃがいも オリーブオイル オリーブオイル さとう、みずあめ	633 22.1 25.4	北小 2年生なし 世界の果てまで 行って給食 in ドイツ		
23	水	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 勤労感謝の日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵										
24	木	☺	げんまいりごはん さけのしおやき なっとうあえ こくしょうじる よしときゼリー	さけ なっとう、かつおぶし あぶらあげ、みそ		鎌倉時代にゆかりある 食材を使用します!! にんじん ほうれんそう、にんじん はねぎ	こぼろ、たまねぎ しいたけ、だいこん	こめ、げんまい さつまいも ごまあぶら さとう	591 27.0 21.3	市内統一献立 鎌倉 給食 和食の日		
25	金	☺	はちみつレモントースト ふゆやさいポトフ フルーツポンチ	だっしふんにゅう ぶたにく		レモンかじゅう(加熱済) ブロッコリー、にんじん	だいこん、たまねぎ、セロリー にんにく、しょうが みかん、パイナップル(加熱済) ぶどうかじゅう(加熱済)	さとう、こむぎこ はちみつ さつまいも ショートニング、バター あぶら ナタデココ、さとう しらたまだんご	657 21.5 24.9	幼稚園 南小 なし		
28	月	☺ 	むぎごはん とりにくのからあげ ほうれんそうと ベーコンのサラダ どさんこじる	とりにく ベーコン ぶたにく、みそ		にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん はねぎ	たまねぎ、コーン	こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さとう ごま、あぶら じゃがいも バター	641 25.5 30.6	郷土食の旅 in 北海道		
29	火	☺	むぎごはん スタミナやきにく わかめスープ りんご	ぶたにく、みそ とうふ わかめ		にんじん、にら あかピーマン、ピーマン こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ もやし、しいたけ ねぶかねぎ りんご	さとう、かたくりこ あぶら かたくりこ ごま、ごまあぶら	602 26.6 26.0			
30	水	☺	こめこいりまるがたパン ホキのこうみフライ さつまいものコロコロサラダ トマトとたまごのスープ	だっしふんにゅう ホキ、とうにゅう ハム たまご		パセリ(加熱済) にんじん トマト(加熱済)、チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ	げんまい、こむぎこ ショートニング、あぶら こむぎこ、パン あぶら さつまいも、さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ あぶら	636 26.2 35.0			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

長岡中学校HPに給食の献立写真を掲載しています。

調理の様子や献立の紹介を掲載しています。良かったらご覧ください。

