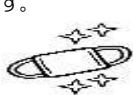




# 11月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	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(Kcal)	
								たんぱく質(g)	
1	火	チキンライスのクリームソースかけ		バリバリサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳 生クリーム、ひよこ豆 たまご	米、麦、小麦粉、バター 砂糖、しゅうまいの皮、油	トマト、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、レモン	954	23.7
2	水	ピラフ		★選べる一品 (チキンorフィッシュ) コンソメスープ お菓子な目玉焼き	牛乳、ハム、ベーコン、寒天 調理用牛乳、メルルーサ、鶏肉	米、麦、油、バター じゃが芋、砂糖、小麦粉 でんぷん	にんじん、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、とうもろこし しょうが、きゃべつ、セロリー 桃、りんご、にんにく	808	27.8
4	金	五目タンメン		豆腐団子のあんかけ 果物	牛乳、豚肉、えび、いか うずら卵、なると、豆腐 鶏肉、ちりめんじゃこ	中華めん、ごま、油 でんぷん、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 白菜、筍、きくらげ、長ねぎ、果 物	788	33.1
5	土	給食はありません。(お弁当を持ってきてください)							
7	月	ぶどうパン		サクサクみのむし揚げ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳 生クリーム	パン、じゃが芋、でんぷん 小麦粉、油、砂糖、バター	キャベツ、にんじん、ブロッコ リー、きゅうり、かぼちゃ、玉ね ぎ、セロリー	802	30.4
8	火	こしひかりのごはん 元気味噌		いかの天ぷら 切り干し大根の煮つけ きんぴら汁	牛乳、味噌、いか さつま揚げ、豚肉	米、ごま、砂糖、小麦粉 油、こんにゃく	にんじん、ピーマン、長ねぎ、椎 茸、しょうが、切干大根、ごぼう	794	35.1
9	水	給食はありません。(午前授業)							
10	木	里芋ごはん		鯉のアーモンドがらめ ひじき和え むらくも汁	牛乳、鯉、ひじき 鶏肉、豆腐、たまご	米、もち米、里芋、砂糖 でんぷん、アーモンド、油	にんじん、しょうが、小松菜 大根、玉ねぎ、長ねぎ	850	42.0
11	金	ドライカレー		りんごのサラダ マセドアンスープ	牛乳、豚肉、チーズ ウインナー	米、麦、油、バター 小麦粉、砂糖、じゃが芋	しょうが、にんにく、にんじん、 ごぼう、玉ねぎ、黄パプリカ、し めじ、セロリー、りんご、キャベ ツ、きゅうり、小松菜	849	29.0
14	月	肉味噌うどん		梅ドレッシングサラダ 磯ビーンズ	牛乳、豚肉、味噌 大豆、のり	うどん、砂糖、油 でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、 筍、長ねぎ、しいたけ、キャベ ツ、大根、きゅうり、梅	818	37.6
15	火	ばら寿司		肉じゃが 小倉抹茶ミルクゼリー	牛乳、油揚げ、えび たまご、のり、豚肉 アガー、調理用牛乳、小豆	米、麦、砂糖 ごま、油 じゃが芋、しらたき	にんじん、ごぼう、筍、椎茸、か んぴょう、さやえんどう、玉ねぎ	827	28.3
16	水	給食はありません。(期末考査)							
17	木	給食はありません。(期末考査)							
18	金	ピザトースト		ポトフ 果物	牛乳、ハム、チーズ ベーコン、豚肉	パン、じゃが芋、油	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルー ム、にんじん、かぶ、キャベツ、 セロリー、果物	785	35.7
21	月	くるみとひじきの ごはん		鯖の更紗揚げ ごま酢和え 呉汁 果物	牛乳、油揚げ、ひじき 鯖、大豆、豆腐、味噌	米、もち米、くるみ 油、砂糖、でん粉 ごま、こんにゃく	にんじん、椎茸、しょうが、大 根、もやし、きゅうり、ごぼう、 しめじ、長ねぎ、果物	951	40.1
22	火	ピピンバチャーハン		韓国風なます トックスープ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉	米、麦、砂糖 油、ごま、トック	しょうが、にんにく、ほうれん 草、大豆もやし、大根、にんじ ん、白菜、長ねぎ	730	29.3
24	木	レモンシュガートースト	ジ ョ ア	白菜のスープ煮 果物	乳酸飲料、フランクフルト 豚肉	パン、マーガリン、砂糖 じゃが芋、油	レモン、白菜、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、果物	753	22.0
25	金	茶飯		おでん お浸し 果物	牛乳、つみれ、ちくわ 揚げボール、がんもどき うずら卵、昆布、かつお	米、麦、ごま、ちくわぶ こんにゃく、砂糖	大根、にんじん、白菜、小松菜、 果物	822	36.6
28	月	麦ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 さつま汁	牛乳、鮭、味噌、豚肉 昆布、大豆、さつま揚げ	米、麦、砂糖、バター 油、こんにゃく さつま芋	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にん じん、ピーマン、しょうが、ごぼ う、大根、長ねぎ	786	37.1
29	火	木の実トースト		ツナサラダ ミルファンティ 果物	牛乳、ベーコン、たまご チーズ、ツナ	パン、くるみ、アーモンド ごま、マーガリン、砂糖 パン粉、油	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、水菜、果物	841	28.4
30	水	ゆかりちりめんごはん		豆腐カツ 土佐和え 豚汁	牛乳、ちりめんじゃこ わかめ、かつお、豚肉 豆腐、油揚げ、味噌	米、麦、ごま、パン粉 油、里芋、こんにゃく	白菜、ほうれん草、にんじん、大 根、ごぼう、長ねぎ	884	34.8

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。
- ※ 11月2日水曜日はセレクト給食です。

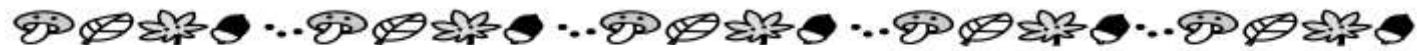


スポーツの秋。

28年3学期 学校給食・家庭弁当選択申込書の提出期限  
11月7日(月)  
期限厳守をお願いします。  
家庭弁当を選択された方も含む。  
全生徒1人1枚、提出をお願いします。



# 11月給食だまり



日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しま



**おうちの方にも  
感謝の気持ちを伝えましょう**

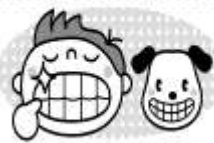


しょう。  
さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。

**食べ物の命にも感謝!**

## よくかんで食べていますか?



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。ひばりが丘中学校の給食にできる牛乳を意識して飲みたいですね。



## 日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。



### 「和食」の4つの特徴

<p><b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></p> <p>家族や地域の絆</p>

<p><b>カルシウムの多い食べ物</b></p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>小魚</p> <p>干しエビ</p>	<p><b>ビタミンDの多い食べ物</b></p> <p>魚介類 (けい・サマ、カレイなど)</p> <p>乾燥くらげ</p> <p>干しいたけ</p>
---	--

### 「和食」の味わいをつくるもの

**和食の基本「だし」** 一だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。

カツオ節、昆布、干しいたけ、煮干し(カタクチイワシ・キビナゴ・トビウオなど)

### 味つけに欠かせない「発酵調味料」

一米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくり出します。

しょうゆ (濃口・薄口・たまり・白・再仕込み)、みそ (米・麦・豆)、みりん、酒、酢

### 保存食として生み出された「発酵食品」

微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。

納豆、漬物、塩辛、なれずし、くさや

## 落花生

ピーナッツや南豆とも呼ばれる落花生。「落花生」の名は、花が咲いた後、土に落ちて実になることからつきました。実際には、しおれた花の殻元から「子葉柄」というものが伸びて土の中にもぐり込み、その先に豆が育ちます。

世界では、中国やインド、アメリカなどで多く生産されており、蛋白質が多いので主に油の原料にされています。アメリカではペーストにした「ピーナッツバター」が人気です。日本には江戸時代に中国から伝わりましたが、栽培が始まったのは明治時代以降です。現在、千葉県が一番の産地で、いり豆やバターピーナッツにするほか、菓子や化粧品などにも加工されています。磨りたての落花生を塩ゆでにした「ゆで落花生」は産地ならではの味です。



《10月給食食材の主な産地》

北海道	玉ねぎ、にんじん、大根	埼玉	さといも	愛媛	みかん
青森	にんにく、長ねぎ、りんご	茨城	はす、にら、チンゲン菜、水菜	高知	しょうが
岩手	しいたけ、長ねぎ	千葉	さつまいも	ノルウェー	ししゃも、さば
群馬	きゃべつ、きゅうり、ほうれん草、長ねぎ、ごぼう	東京	小松菜	西東京市	
栃木	もやし	長野	白菜、しめじ、えのきだけ、セロリ、ブロッコリー	兵庫	ちりめんじゃこ
新潟	米	静岡	まいたけ	千葉、群馬、北海道	牛乳