

# 11月の献立表

令和3年度

西東京市立保谷中学校

| 日     | 曜 | 献立名                                    | 第1・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る |                       | 第5・6群<br>炭水化物・脂質<br>主にエネルギーになる |                                   | 第3・4群<br>ビタミン・ミネラル<br>主に体の調子を整える |                    | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-------|---|--|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------------------|
|       |   |  |                                 |                       |                                |                                   |                                  |                    |                                 |
| 1     | 月 | 主食                                     | ゆかりごはん                          |                       | 米                              | ゆかり                               |                                  |                    | 744 kcal<br>37.9 g              |
|       |   | 主菜                                     | さけのちゃんちゃん焼き                     | 鮭・みそ                  | 砂糖・バター・油                       | 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・ピーマン              |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | 卵の花の炒り煮                         | おから                   | 油・ごま・砂糖                        | 人参・ごぼう・さやいんげん・椎茸                  |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | けんちん汁                           | 油あげ・豆腐                | こんにゃく・油                        | 人参・大根・ごぼう・長ねぎ                     |                                  |                    |                                 |
| 2     | 火 | 主食                                     | レモンシュガートースト                     |                       | パン・マーガリン・砂糖                    | レモン                               |                                  | 720 kcal<br>25.6 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | ポークビーンズシチュー                     | 豚肉・大豆                 | じゃがいも・小麦粉・マーガリン・油・砂糖           | にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・しめじ・セロリー・トマト     |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | 大根サラダ                           |                       | 油・砂糖                           | 水菜・きゅうり・大根・とうもろこし                 |                                  |                    |                                 |
| 4     | 木 | 主食・菜                                   | 秋野菜のカレーライス                      | 豚肉                    | 米・麦・油・さつまいも・小麦粉・マーガリン          | しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・しめじ              |                                  | 759 kcal<br>21.5 g |                                 |
|       |   | 副菜                                     | さやいんげんとコーンのサラダ                  |                       | 油・砂糖                           | さやいんげん・人参・キャベツ・とうもろこし・にんにく        |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | りんご                             |                       |                                | りんご                               |                                  |                    |                                 |
| 5     | 金 | 主食・菜                                   | たっぷりキャベツのホイコーロー丼                | 豚肉・みそ                 | 米・麦・油・砂糖・でん粉                   | しょうが・にんにく・キャベツ・人参・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ  |                                  | 768 kcal<br>28 g   |                                 |
|       |   | 副菜                                     | 春雨スープ                           | 鶏肉                    | 春雨・油                           | 人参・チンゲンツアイ・長ねぎ・きくらげ               |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | フルーツ杏仁                          | 寒天・牛乳                 | 砂糖                             | みかん・もも・りんご                        |                                  |                    |                                 |
| 8     | 月 | 主食                                     | 菜めし                             |                       | 米・油                            | 小松菜                               |                                  | 749 kcal<br>35.7 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | あじの南蛮漬け                         | 鰯                     | でん粉・油・砂糖                       | しょうが・にんにく・長ねぎ                     |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | カミカミきんぴら                        | いか                    | こんにゃく・油・砂糖                     | 人参・ごぼう・さやいんげん                     |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | むらこ汁                            | 鶏肉・豆腐・たまご             |                                | にんじん・玉ねぎ・長ねぎ                      |                                  |                    |                                 |
| 9     | 金 | 主食                                     | 黒砂糖パン                           |                       | パン                             |                                   |                                  | 722 kcal<br>32.9 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | 鶏肉のトマトカレーソースかけ                  | 鶏肉                    |                                | トマトケチャップ                          |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | ポテトサラダ                          | ツナ                    | じゃがいも・油・ノンエッグマヨネーズ             | 人参・さやいんげん・とうもろこし・玉ねぎ              |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | エルテンスープ                         | ウインナー・ベーコン・レンズ豆       |                                | 人参・玉ねぎ・セロリー・グリーンピース               |                                  |                    |                                 |
| 10    | 水 | 教員研修会のため、給食はありません                      |                                 |                       |                                |                                   |                                  |                    |                                 |
| 11    | 木 | 主食・菜                                   | 担々麺                             | 豚肉・みそ                 | 中華めん・油・でん粉                     | しょうが・にんにく・人参・もやし・たけのこ・長ねぎ・チンゲンツアイ |                                  | 767 kcal<br>27.2 g |                                 |
|       |   | 副菜                                     | キャベツの炒め物                        | 鶏肉                    | 麩・油・砂糖                         | しょうが・人参・しめじ・キャベツ                  |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | 中華ごま団子                          | いんげん豆                 | さつまいも・白玉粉・砂糖・でん粉・ごま・油          |                                   |                                  |                    |                                 |
| 12    | 金 | 主食                                     | えのきごはん                          | 豚肉・油揚げ                | 米・もち米・砂糖                       | えのきたけ                             |                                  | 811 kcal<br>40.9 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | かつおのアーモンドがらめ                    | 鰹                     | でん粉・油・アーモンド・砂糖                 | しょうが                              |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | 小松菜のひじき和え                       | ひじき                   | 油・砂糖                           | 小松菜・大根・人参                         |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | たぬき汁                            | 豆腐・油揚げ・みそ             | 油・こんにゃく                        | しょうが・大根・長ねぎ                       |                                  |                    |                                 |
| 15    | 月 | 主食・菜                                   | 鶏丼                              | 鶏肉                    | 米・油・しらたき・砂糖                    | にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ごぼう・椎茸           |                                  | 748 kcal<br>33 g   |                                 |
|       |   | 副菜                                     | すまし汁                            | かまぼこ・豆腐               |                                | 人参・たけのこ・しめじ・小松菜                   |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | ミルクかりんとう                        | スキムミルク・練乳             | さつまいも・油・砂糖                     |                                   |                                  |                    |                                 |
| 16    | 火 | 主食                                     | カレービーンズドッグ                      | 大豆・豚肉                 | パン・油                           | しょうが・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・とうもろこし        |                                  | 828 kcal<br>36.2 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | マカロニのクリーム煮                      | マカロニ・チーズ・牛乳・生クリーム     | 小麦粉・バター・油                      | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・とうもろこし             |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | みかん                             |                       |                                | みかん                               |                                  |                    |                                 |
| 17.18 |   | 17, 18日は期末考査のため、給食はありません。              |                                 |                       |                                |                                   |                                  |                    |                                 |
| 19    | 金 | 主食・菜                                   | スタミナ丼                           | 豚肉                    | 米・麦・油・砂糖・でん粉                   | しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・たけのこ・にら          |                                  | 746 kcal<br>30.1 g |                                 |
|       |   | 副菜                                     | ジンジャーベジスープ                      |                       | じゃがいも                          | 人参・玉ねぎ・キャベツ・さやいんげん・セロリー・しょうが      |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | フルーツポンチ                         |                       | 砂糖                             | みかん・桃・りんご                         |                                  |                    |                                 |
| 22    | 月 | 親校・本町小学校が振替休日のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。 |                                 |                       |                                |                                   |                                  |                    |                                 |
| 24    | 水 | 主食                                     | 茶飯                              |                       | 米                              |                                   |                                  | 710 kcal<br>32.9 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | おでん                             | つみれ・ちくわ・揚げポール・うずら卵・昆布 | ちくわぶ・こんにゃく・砂糖                  | 大根                                |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | 白菜のお浸し                          | かつお節                  |                                | 白菜・人参・小松菜                         |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | はやか                             |                       |                                | 早香(果物)                            |                                  |                    |                                 |
| 25    | 木 | 主食                                     | パンパン                            |                       | パン                             |                                   |                                  | 720 kcal<br>32.7 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | キッシュ                            | ハム・たまご・牛乳・生クリーム・チーズ   | 油                              | 人参・玉ねぎ・ほうれんそう・まいたけ                |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | フレンチサラダ                         |                       | 油・砂糖                           | キャベツ・人参・ブロッコリー・きゅうり               |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | ジュリエンスープ                        | 鶏肉・ベーコン               | 油                              | しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ                  |                                  |                    |                                 |
| 26    | 金 | 主食                                     | ごはん                             |                       | 米                              |                                   |                                  | 750 kcal<br>29.4 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | 魚の酢豚風                           | メルルーサ                 | でん粉・じゃがいも・油・砂糖                 | しょうが・人参・玉ねぎ・椎茸・ピーマン               |                                  |                    |                                 |
| 29    | 月 | 主菜                                     | 鶏肉のしょうがごはん                      | 鶏肉・油揚げ                | 米・油・砂糖                         | しょうが・えのきたけ                        |                                  | 749 kcal<br>35.9 g |                                 |
|       |   | 主菜                                     | 筑前煮                             | わかめ・しらす干し             | 油・里芋・こんにゃく・砂糖                  | しょうが・人参・ごぼう・れんこん・たけのこ・しいたけ・さやえんどう |                                  |                    |                                 |
|       |   | 副菜                                     | ごま豆乳味噌汁                         | 豆腐・みそ・豆乳              | ごま                             | 人参・大根・白菜・長ねぎ                      |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | みかん                             |                       |                                | みかん                               |                                  |                    |                                 |
| 30    | 火 | 主食・菜                                   | 豚キムチうどん                         | 鶏肉                    | うどん・油                          | 人参・キムチ・ほうれんそう・椎茸・長ねぎ              |                                  | 723 kcal<br>28.1 g |                                 |
|       |   | 副菜                                     | わかめサラダ                          | わかめ・しらす干し             | 油・砂糖                           | 人参・キャベツ・大根・きゅうり                   |                                  |                    |                                 |
|       |   | その他                                    | さつまいも蒸しパン                       | 牛乳                    | 小麦粉・砂糖・バター・さつまいも               |                                   |                                  |                    |                                 |

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。



# 11月の給食で使用する旬の食材



西東京市農産物キャラクター  
めぐみちゃん

## 白菜

白菜は、日本で栽培されている作物で最大級の野菜です。名前の由来は、白い部分が日に日に成長して行くように名づけられたそうです。白菜の栽培は、1年中行われていますが、最も生産量が多くて一玉の重量が多いのが冬白菜です。寒くなるほど甘みが増して美味しくなります。

## きのこ類

きのこ類には、豊富な食物繊維が含まれています。食物繊維は、腸の働きを活発にし、血糖値の上昇を抑えるため、生活習慣予防に効果があります。他にも、うまみ成分や香り成分が含まれていて、お鍋などの定番食材になっています。

## みかん

みかんは柑橘系の中でも、皮が柔らかく簡単にむける品種です。ビタミンCを多く含むので、風邪の予防や美肌効果があります。また、白い筋や袋には、食物繊維が多く含まれており、整腸作用もあります。

## ☆11月の献立メモ☆

11月8日 歯の日の献立 鱈の南蛮漬け・カミカミきんぴら

11月8日は「いい歯」の日です。みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は、食べ物をかむためにとても大切です。この日の給食は「いい歯」の日にちなみ、かみごたえのある食材を使ったカミカミメニューです。「あじの南蛮漬け」には鱈、「カミカミきんぴら」にはイカ、こんにゃく、ごぼうがはいっています。

11月12日 たぬき汁

たぬき汁とは、精進料理の一つです。本来は、たぬきの肉をいれたみそ汁であったことから、この名があります。のちに、肉を食べない寺院で、食感の似たこんにゃくを使って調理したのが始まりとされ、現在は精進料理の汁ものとして伝わっています。

11月24日 和食の日 おでん

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、さまざまな食材があります。それらを生かす日本の食文化として、「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。この日の給食では、だしのうまみや香りが感じられる「おでん」をつくります。かつおだしや昆布でだしをとり、おでんの食材をじっくり煮込みます。

## 野菜を食べよう！

～市内共通メニュー～

### 『 たっぴりキャベツのホイコーロー丼 』

西東京市栄養士連絡会では、「野菜をたっぷり食べよう」「めざましスイッチ朝ごはん」を目標に事業に取り組んでおり、野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを生徒たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は【たっぴりキャベツのホイコーロー丼】です。本町小学校と保谷中学校では11月5日に市内の都築勲農園さんで栽培されたキャベツを使用します。とれたての野菜は新鮮で味がよく、栄養も多く含まれています。自分たちが生活している地域でいろいろな農産物が生産されていることをこの機会に知ってもらえたらよいです。

#### ☆西東京市栄養士連絡会について☆

西東京市民の健康づくりを推進する諸施策の一つとして、栄養面における生活習慣病予防等の諸環境の整備を進めるために設置されており、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士で構成されています。