

11月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	牛乳	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考	
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	○	きつねうどん お好み焼き 大根の甘酢漬	鶏肉 油揚げ 卵 いか 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 葉ねぎ	ねぎ キャベツ 大根 柚子	砂糖 うどん 小麦粉	油	749	32.5	「大阪」の郷土料理です。給食で初めて、お好み焼きに挑戦します！	
5	火	○	ピラフ ミートなすオムレツ スコッチブロス	鶏肉 豚レバー 卵 A・コ	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	玉葱 キャベツ グリーンピース 茄子 にんにく	米 大麦	油 豆乳バター	748	33.1	先週から、読書週間コラボ給食が始まっています。詳しくは、図書館だよりをご覧ください。	
6	水	○	ご飯(利根町) 魚の香味焼き 茎わかめのナムル 塩麹肉じゃが	鶏肉 鯖	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	にんにく もやし 玉葱	米 砂糖 白滝 じゃが芋	油 ごま油	752	32.4	今日のお米は、「利根町」のお米を使っています。	
7	木	○	ジャージャー麺 キャラメルポテト 寒天サラダ ツナドレッシング	鶏肉 豚レバー レンズ豆 ツナ 豆乳クリーム	乳酸菌飲料 寒天	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 ねぎ もやし 胡瓜	中華麺 澱粉 砂糖 さつま芋 上白糖	油 ごま油 豆乳バター	781	28.0	人気メニューである「キャラメルポテト」を七中で初めて作ります！	
8	金	○	ふわふわキーマカレー かみかみサラダ じゃこドレッシング りんご	豚レバー 豚肉 絞豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 エリンギ 牛蒡 蓮根 切干大根 もやし 胡瓜 林檎	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 豆乳バター	751	27.8	今日は「いい歯の日」ということで、かみかみサラダにしました！	
11	月	○	豚肉と生姜の炊き込みご飯 はたはたのから揚げ 煮浸し きりたんぽ汁 みかん	豚肉 鶏肉 はたはた 油揚げ	牛乳	人参 セリ	生姜 もやし キャベツ 牛蒡 白菜 ねぎ みかん	米 大麦 澱粉 砂糖 白滝 きりたんぽ	ごま油	749	29.3	「秋田県」の郷土料理です。新米収穫の時期お疲れ様という意味を込めて食べられる「きりたんぽ」とこの時期に収穫される「はたはた」を提供します。	
12	火	○	麻婆厚揚げ丼 中華風わかめスープ	鶏肉 豚レバー 生揚げ A・コ 卵	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 筍 椎茸 ねぎ 玉葱 木耳	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	772	34.2	麻婆厚揚げ丼には、豚レバーを鉄分UPに入れてます。	
13	水	○	赤しそご飯 魚の香りごま醤油かけ 野菜ナムル 根菜のすまし汁	鯖 豚肉 油揚げ	牛乳	赤しそふりかけ 人参 豆苗 葉ねぎ	ねぎ にんにく 生姜 もやし 椎茸 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく 澱粉 じゃが芋	すり胡麻 いり胡麻 ごま油	747	34.7	鯖には、タンパク質・ビタミンD・ビタミンBの他、体内で作られない必須脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。	
14	木		定期考査										
15	金		定期考査										
18	月	○	菜飯 魚のはちみそ焼き からしあえ 厚揚げの五目煮	鯉 豚肉 生揚げ	牛乳	大根葉 人参 豆苗 小松菜	キャベツ もやし 生姜 筍 椎茸 大根	米 大麦 砂糖 はちみつ 水飴 澱粉	油	752	36.3	「魚のはちみそ焼き」は、水飴・はちみつ・赤味噌等の調味料に漬け込んで焼き物で焼いて提供します。	
19	火	○	シナモントースト チキンピーズ マカロニサラダ	鶏肉 大豆 豆乳クリーム ハム	牛乳	人参 トマト	玉葱 セロリ グリーンピース 胡瓜 ホールコーン にんにく	食パン 上白糖 じゃが芋 砂糖 マカロニ	バター 油 豆乳バター	748	31.5	「シナモントースト」には、シナモン・バター・上白糖を混ぜた物を食パンに塗りこんで焼き物で焼いていきます！	
20	水	○	麦ご飯 野菜メンチカツ もやしとコーンのお浸し 吉野汁	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉葱 キャベツ もやし 胡瓜 ホールコーン 大根 白菜 しめじ 葱	米 大麦 パン粉 砂糖 澱粉	油	787	28.7	「野菜メンチカツ」には、パン粉を乾燥と生をブレンドして使います！	
21	木	○	ターメリックのカレーライス 春雨サラダ ゆずドレッシング りんご	A・コ 鶏肉 いか 白いんげん 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉葱 エリンギ もやし グリーンピース 胡瓜 柚子 林檎	米 大麦 小麦粉 春雨 砂糖	油 豆乳バター	748	27.0	地産産の柚子を使用してドレッシングを作ります！	
22	金	○	ご飯(矢吹町) 魚とお芋と大豆の磯風味 ごま和え ざくざく	大豆 鯉 油揚げ	牛乳 青のり	小松菜 人参 葉ねぎ	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	米 じゃが芋 澱粉 砂糖 こんにゃく 里芋	油 すり胡麻	779	27.8	三鷹市と交流がある「矢吹町」のお米を使います。	
25	月	○	麦ご飯 いかのねぎソース 花野菜ともやしのごま醤油 田舎汁	いか 鶏肉 生揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	ねぎ もやし カリフラワー 牛蒡 大根	米 大麦 澱粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 いり胡麻	760	32.7	花野菜である「ブロッコリー」「カリフラワー」にはビタミンC、食物繊維等を多く含みます！	
26	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 おでん 柿	鶏肉 凍り豆腐 つみれ 揚げホール 竹輪 うずら卵	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 椎茸 大根 柿	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	753	32.0	おでんが恋しくなる季節がやってきました。8種類の具材とともに提供します。	
27	水	○	わかめご飯 ししゃものフライ 即席揚げ 塩豚汁	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ ししゃも	人参 豆苗 葉ねぎ	キャベツ 胡瓜 生姜 牛蒡 玉葱	米 大麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃが芋	油	748	26.9	ししゃもは、頭から尻尾まで食べられる魚なのでカルシウムが豊富に含まれています。	
28	木	○	スパゲティナポリタン ブルーベリーマフィン ハムとじゃが芋のサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱 マッシュルーム ブルーベリージャム ホールコーン グリーンピース	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 砂糖 じゃが芋	油 豆乳バター オリーブ油	760	28.2	給食で初めて「マフィン」を提供します！	
29	金	○	麦ご飯 おかかねぎふりかけ 豚玉蒸し さつま汁	粉がつお 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	葉ねぎ 人参 豆苗	玉葱 椎茸 牛蒡 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 焼き麩 さつま芋	ごま油 油	774	35.8	地産産の葉ねぎを使って、ふりかけを作ります！	

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

2年生は1日(金)校外学習のため、給食ありません。
1年生は28日(木)企業訪問のため、給食ありません。

◎今月の三鷹市の野菜は、下記の食材を使用予定です！
葉ねぎ・小松菜・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜
カリフラワー・柚子・さつま芋・大根・里芋・白菜
人参・ねぎ・生姜・じゃが芋

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にならぬ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

11月24日は「いい日本食」「和食の日」と制定されています。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

三鷹市の姉妹町「福島県矢吹町」のお米をつかいます

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

三鷹市と矢吹町は、昭和39年から姉妹町関係を締結し、米作り体験会など様々な交流を深めてまいりました。矢吹町は福島県の南に位置し、豊かな自然ときれいな水で、おいしい米や野菜、肉や卵などを生産しています。給食では、11月22日(金)に提供します。

