



令和3年度 給食献立表 11月号

11月8日は「いい歯の日」

みなさん、歯を大切にしていますか？健康な歯は食べる時にとても大切です。

また、食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。

この機会に、歯をよくかんで食べることについて見直してみましょう。



朝夕すっかりと寒くなりましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、食事をしっかり食べて強い体を作りましょう。また、早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。11月は「いい歯の日」、「和食の日」、「本コラボ」などのメニューがあります。お楽しみに。

氷川中学校
文責：馬場



11月24日は「和食の日」 本コラボメニューをします。

平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は日本特有の気候・風土の中で生まれてきた「自然の尊重」を土台とした日本人の伝統的な「食文化」です。

「和食」の特徴として、

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④年中行事との密接な関わりがあります。

改めて「和食」の良さについて考え、これからも「和食」を大切にしていきたいです。

また、図書室には『世界遺産になった食文化』という本があります。ぜひ読んでみてくださいね。



読書の秋にちなんで、11月5日(金)～12日(金)まで、図書室の本コラボメニューをします。この機会によりたくさんの本に親しみましょう！

- ・11月5日(金) わかめごはん、豚汁：『ひさいめし』より
- ・11月8日(月) のりじゃこチーズトースト：『一日がしあわせになる朝ごはん』より
- ・11月9日(火) 鶏丼：『精霊の守り人』より カレーもやし：『植物園鑑』より
- ・11月10日(水) 肉じゃが：『ゆきうさぎのお品書き』より
- ・11月11日(木) ひじきのキーマカレー、キャベツ昆布：『強い体をつくる部活ごはん』より
- ・11月12日(金) ABCスープ：『給食アンサンブル』より マヨコロ：『ハッピー』より

今月の注目食材

毎月19日は食育の日「ふるさとくまさんデー」
※11月は18日にします。



りんご

旬の時期を迎えたりんごを、それぞれの種類の酸味や甘味などの特徴を活かしながら、そのままカットや加熱して出していきます。

里芋

冬にかけて美味しくなる里芋は、とろっとした食感が特徴です。山でとれる「山芋」に対して、里でとれるので「里芋」と呼ばれています。

れんこん

10月に引き続き、氷川町産のれんこんです。れんこんが育つ様子や収穫の様子もお伝えしたいと思います。れんこんについて知りながら、旬のおいしさを味わってくださいね。

献立名	材料	エネルギー タンパク質	有・無			
			1年	2年	3年	
1月 アップルパン 牛乳 ほうれん草のクリームスパゲティ ドレッシングサラダ	小麦粉 バター 砂糖 スパゲティ	ヨーグルト 卵 ベーコン	798	○	○	○
2月 麦ごはん 牛乳 だご汁 竹輪の二色揚げ ひじきの炒り煮	米 麦 白玉粉 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 竹輪 海苔 枝豆 油揚げ 鹿尾菜 (いりこだし)	860 31.0	○	○	○
4月 麦ごはん 牛乳 スーミータン 酢鶏 ナムル	米 麦 油 片栗粉 胡麻油 砂糖 じゃがいも 胡麻	ベーコン 卵 鶏肉 ちりめん	892 31.3	○	○	○
5月 わかめごはん 牛乳 豚汁 魚の甘露煮 バナナ	米 こんにゃく 油 里芋	干しわかめ 昆布 豚肉 豆腐 いわし (いりこだし)	825 31.7	○	○	○
8月 のりじゃこトースト 牛乳 ポークビーンズ カミカミサラダ	パン マヨネーズ じゃがいも 胡麻	ちりめん 海苔 豚肉 大豆 いか	823 35.3	○	○	○
9月 鶏丼 牛乳 厚揚げのみそ汁 カレーもやし	米 麦 こんにゃく 油	鶏肉 赤味噌 厚揚げ 干しわかめ 味噌 (いりこだし)	821 34.8	○	○	○
10月 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごま和え 一食納豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 胡麻	豚肉 天ぷら 納豆	848 30.8	○	○	○
11月 麦ごはん 牛乳 ひじきのキーマカレー キャベツ昆布 ミニホットケーキとりんごソース	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	豚肉 大豆 鹿尾菜 塩昆布	867 28.2	○	○	○
12月 コッペパン 牛乳 ABCスープ マヨコロ コーンサラダ	パン 砂糖 マカロニ 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	牛肉 豚肉 卵	836 27.0	○	○	○
15月 うどん 牛乳 かき揚げ さつま芋サラダ みかん	うどん麺 油 じゃがいも 小麦粉 さつま芋	鶏肉 竹輪 ハム (かつお昆布だし)	805 21.6	○	○	○
16月 麦ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグ きのこのソテー	米 麦 パン粉 油 砂糖	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	807 23.4	○	○	○
17月 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ 春雨の酢の物	米 麦 胡麻油 油 春雨 胡麻	豚肉 豆腐 大豆 赤味噌 ぎょうざ 干しわかめ	840 32.9	○	○	○
18月 きのことごはん 牛乳 里芋のみそ汁 いわしかりかりフライ れんこんサラダ	米 麦 砂糖 油 里芋 胡麻 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ いわし ツナ (いりこだし)	864 29.8	○	○	○
22月 ちゃんぽん 牛乳 春巻き 大根サラダ きなこ大豆	中華麺 油 砂糖	豚肉 いか かまぼこ 春巻き ツナ 大豆 きな粉	793 29.5	○	○	○
24月 麦ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばのごまみそ煮 おにかあえ	米 麦 砂糖 胡麻	豆腐 かまぼこ 干しわかめ さば 味噌 かつお節 (かつお昆布だし)	805 29.3	○	○	○
25月 麦ごはん 牛乳 すき焼き ごまネーズ和え りんご	米 麦 こんにゃく 油 マロニー 砂糖 胡麻 マヨネーズ	牛肉 豆腐	886 27.7	○	○	○
26月 コッペパン 牛乳 カレースープ 里芋コロケ コールスローサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 油 里芋 小麦粉 パン粉	ベーコン 牛肉 卵	809 24.0	○	○	○
29月 ミルクパン 牛乳 冬野菜のスープ ポテトグラタン グリーンサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	牛肉 豚肉 大豆 チーズ	825 32.3	○	○	○
30月 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 揚げだし豆腐の肉みそ 五目きんぴら	米 麦 片栗粉 油 砂糖 胡麻 こんにゃく	卵 豆腐 豚肉 天ぷら 干しわかめ (かつお昆布だし)	823 28.6	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。