

2023年11月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価				
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg		
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	雪見白みそ鍋	豚肉・豆腐・白みそ		にんじん・ごまつな	だいこん・ほくさい・しめじ				中華スープの素・うすくちしょうゆ			
	キャベツとほうれん草のソテー			にんじん・ほうれん草	キャベツ		油		コンソメ・塩・こしょう			
	紅茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳			米粉・さとう	油		ベーキングパウダー・紅茶			
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	チンジュワンス	豚ひき肉			しょうが・たまねぎ	さとう・でんぶん・もち米			酒・こいくちしょうゆ・塩			
	ナムル			にら・にんじん	もやし	さとう	油・ごま		こいくちしょうゆ			
	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん・ごまつな・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ				うすくちしょうゆ・(削り節)			
6 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	きのこスパゲティ	ベーコン		にんじん・ねぎ	まいたけ・しめじ・エリンギ・えのきたけ・たまねぎ	スパゲティ	オリーブオイル		塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ・牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ				塩・こしょう・トマトケチャップ			
	コンソメキャベツ				キャベツ				コンソメ・塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム						
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん・さとう	油		こいくちしょうゆ			
	小松菜のごまあえ			ごまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま		うすくちしょうゆ			
	わかめのみそ汁	赤みそ・白みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも			(削り節)			
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	あじの塩焼き	あじ							酒・こいくちしょうゆ・塩			
	五目豆	大豆・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにやく・さとう	油		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油		トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油		こいくちしょうゆ			
	みかん					みかん						
10 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米			わかめごはんの素			
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	さとう・でんぶん	油		酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	もみじあえ			にんじん	キャベツ・だいこん・福神漬	さとう			こいくちしょうゆ・酢			
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん			うすくちしょうゆ・(削り節)			
13 (月)	バーガーパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	バーガーハンバーグ・トマトソース	豚ひき肉・とりひき肉			たまねぎ	パン粉・さとう	油		塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・トマトケチャップ・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ				塩			
	さつまいものミルクスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	さつまいも・でんぶん	油		コンソメ・こしょう・塩			
14 (火)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米						
	千草焼き	卵・ツナオイル漬け		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さとう	油		塩・酒			
	あいませ			にんじん	だいこん・ごぼう・しいたけ	さとう	ごま		うすくちしょうゆ・酢			
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	中華風うま煮	豚肉		にんじん・ねぎ	ほくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油		こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	大学いも					さつまいも・さとう	油		こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト									
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油		こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	春雨サラダ	サラダささみ		チンゲンサイ・にんじん		はるさめ・さとう	油		こいくちしょうゆ・酢			
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	しいらの唐揚げ	しいら			しょうが	さとう・でんぶん	油		酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	キムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぶん	油		こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	粉ふきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		塩・こしょう			
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	鶏肉と白いんげん豆のクリーム煮	とり肉・白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	小麦粉	バター・油		こしょう・ガーリックパウダー・酒・コンソメ・塩			
	キャベツサラダ	ツナオイル漬け		ごまつな	キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ		塩・こしょう			
	みかんジャム					みかんジャム						



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
21 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	838	34.2	368
	豚肉の卵とじ	豚肉・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	かつおのごまあえ	ツナオイル漬け・かつお節		ほうれんそう・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	みりん・こいくちしょうゆ			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・でんぶん					
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			712	29.0	368
	手作りさつまあげ	たら(すり身)		にんじん	しょうが・たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	油	塩・こいくちしょうゆ			
	ひじき入りおひたし		ひじき	ほうれんそう・にんじん	キャベツ・えのきたけ	さとう		こいくちしょうゆ・酒			
	鈴鹿野菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・ほうさい			(削り節)			
24 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			724	25.8	557
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	キャベツのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	五目煮	大豆	こんぶ	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにやく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
27 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			米		コッペパン	818	28.8	358
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉		にんじん・ピーマン・トマト・ピュレ	たまねぎ・にんにく	小麦粉	油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩・こしょう			
	れんこんチップス				れんこん		油	塩			
	コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
りんごジャム					りんごジャム						
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	30.9	450
	さば大根	さば			だいこん・しょうが	でんぶん・さとう	油	酒・塩・こいくちしょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	赤みそ・白みそ		チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
29 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	35.2	529
	焼きししゃも		ししゃも					うすくちしょうゆ・酒			
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	しめじ・たまねぎ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	五目きんぴら			にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
30 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	33.1	313
	豚肉のみそがらめ	豚肉・赤みそ			しょうが	でんぶん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け			キャベツ	さとう		塩・酢・こいくちしょうゆ			
	冬野菜の沢煮椀	油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・ほうさい・ごぼう・しいたけ	じゃがいも・でんぶん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			

※食材は、都合により変更になることがあります。
 ※1日の紅茶ケーキは、AGF鈴鹿株式会社様から寄贈していただいた粉末紅茶を使用します。

◇ 11月の給食目標：感謝して食べよう ◇

食のかけはし ~給食&食育だより~

11月1日は紅茶の日です

江戸時代、若松出身の船頭だった大黒屋光太夫は、白子を出港してから嵐に遭い、ロシアに漂着しました。その後10年間をロシアで過ごしました。1791年11月、光太夫は女帝エカテリーナ2世に招かれ、日本人として初めて正式な茶会で本格的な紅茶を飲んだとされています。これにちなんで、日本紅茶協会は11月1日を「紅茶の日」としています。1日(水)は、粉末の紅茶を使った「紅茶ケーキ」を給食センターで手作りします。紅茶の香りと風味を味わってみましょう。

秋も深まり、だんだん寒くなっていく季節です。朝食を食べることで体温が上がり、活動しやすくなります。毎朝しっかり食べましょう。

こうだゆうくん エカテリーナさん



11月の旬の食材

- ・小松菜・キャベツ・にんじん・ごぼう・れんこん
- ・さば・りんご・みかん など

給食で地産地消！

11月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

給食でSDGs

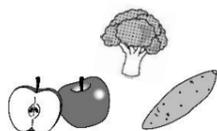
~エコクッキングで食品ロスを減らそう~

食品ロスを減らすことは、SDGsの目標を達成するためにとても大切なことです。食品の捨てる部分をなるべく少なくして無駄なく使うエコクッキングは、食品ロスを減らすことができる地球にやさしい料理方法です。

給食でも、さつまいもは皮ごと使う、骨や頭も丸ごと食べられる小魚を使うなど、なるべく捨てる部分が少なくなるように工夫しています。

~自分で取り組めるエコクッキング(例)~

- ・野菜や果物のヘタ、芯、皮をむきすぎない。
- ・さつまいもやりんごは皮つきのまま使う。
- ・ブロッコリーは茎も捨てずに食べる。
- ・かぶや大根の葉を捨てずに使う。



など挑戦してみましょう。

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米(コシヒカリ)
- ・うどん
- ・卵
- ・豆腐
- ・おから
- ・鈴鹿茶
- ・玉ねぎ
- ・干しいたけ
- ・もち米
- ・豚肉
- ・大豆
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・大根

三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・ひじき
- ・豚肉
- ・米粉
- ・小麦粉(あやひかり)
- ・わかめ
- ・バター
- ・たけのこ

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。



11月24日は和食の日



この日は、日本の伝統的な和食文化を見直し、次の世代に受け継いでいくことの大切さを考えるために定められた日です。24日(金)の給食では、和食に欠かせない「だし」をきかせた「五目煮」を予定しています。和食文化を再認識するきっかけとして、和食給食を味わいましょう。