

2024 年 11 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



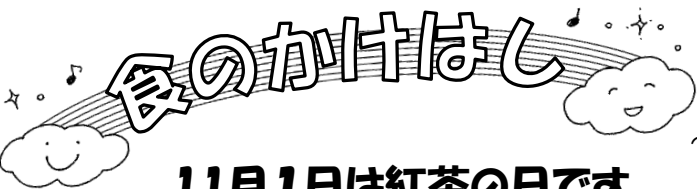
鈴鹿市教育委員会

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				
1 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			753	26.5	468
	雪見白みそ鍋	豚肉・厚揚げ・白みそ		にんじん・こまつな	だいこん・はくさい・えのきたけ			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・ほうれんそう	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	紅茶・ベーキングパウダー			
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			789	33.6	361
	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			
	しらたきのきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま	塩・こしょう・酒・こいくちしょうゆ			
	きのこのすまし汁	豆腐・油揚げ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
6 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			743	27.3	539
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	野菜の彩りあえ			赤ピーマン	だいこん・キャベツ・レモン果汁	さとう		塩・酢			
	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)			
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			800	25.8	352
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース			
	福神漬けのあえ物				キャベツ・福神漬け		ごま	塩			
	ラ・フランスコンポート				洋なし						
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			709	32.4	383
	あじの塩焼き	あじ						酒・こいくちしょうゆ・塩			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	すいとん汁			こまつな	はくさい・だいこん・しめじ	すいとん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
11 (月)	バーガーパン・牛乳		牛乳			コッペパン			752	32.3	453
	バーガーハンバーグ・トマトソース	豚肉・とり肉			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						
	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			
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			703	30.9	328
	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			
	うの花炒め	おから		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	こんにやく・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	かぶのみそ汁	赤みそ・白みそ		こまつな	かぶ	じゃがいも		(削り節)			
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			734	26.5	361
	具だくさん卵焼き	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・干しいたけ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ・酢			
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
14 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			800	32.2	338
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・酢			
	厚揚げのキムチ炒め	厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・たけのこ・キムチ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・こしょう			
	りんご				りんご			塩			
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			712	26.4	439
	焼きししゃも		ししゃも				油	酒			
	ひじき入りおひたし		ひじき	こまつな・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			
	カレー味の肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	油	カレー粉・こいくちしょうゆ・酒			
18 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			790	28.4	385
	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・ビュレ	たまねぎ・にんにく	小麦粉	油	チリパウダー・トマトケチャップ・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			
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			759	28.5	307
	さば大根	さば			だいこん・しょうが	米粉・さとう・でんぶん	油	酒・塩・こいくちしょうゆ			
	根菜汁	油揚げ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ごぼう	でんぶん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
	みかん				みかん						
20 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			852	32.4	492
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ・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			
	ヨーグルト		ヨーグルト								



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 (木) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	767	28.2	366
	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			
	野菜の甘酢あえ			にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		塩・酢			
	地産地消ういろう	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・米粉					
22 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			729	25.3	335
	チンジュワンス	豚肉			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			
	中華野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しょうが	でんぶん		酒・中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
25 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			793	31.0	473
	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	マッシュルーム・たまねぎ	小麦粉	油・バター	ガーリックパウダー・白ワイン・こしょう・コンソメ・塩			
	キャベツサラダ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ	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					
26 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			700	33.5	340
	さわらの煮付け	さわら				さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	なばなのごま酢あえ			なばな	キャベツ・だいこん	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢・塩			
	かきたま汁	卵		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)			
27 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			761	29.7	463
	ホキの中華風あんかけ	ホキ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ	米粉・さとう・でんぶん	油	塩・こしょう・酒・中華スープの素・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢			
	春雨スープ	厚揚げ		にんじん・ねぎ	キャベツ・しめじ	はるさめ		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			
	ブロックチーズ		チーズ								
28 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			705	35.3	381
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	青菜のおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ・えのきたけ	さとう		うすくちしょうゆ			
	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・はくさい			(削り節)			
29 (金) 	鶏めし・鈴鹿のお茶					米		鶏めしの素・緑茶	706	23.1	195
	フライビーンズ	大豆				米粉・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	小松菜のごまあえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	鈴鹿のお茶うどん			にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ	鈴鹿茶うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(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。
※6日のごはんは、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた新米です。
※29日の市制記念日給食には、鈴鹿のお茶(350mlペットボトル入り)が登場します。

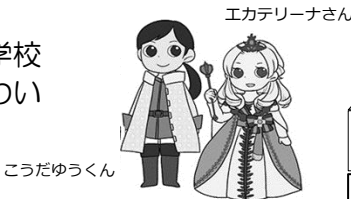


11月1日は紅茶の日です

日本人で初めて紅茶を飲んだ人が、鈴鹿出身だということを知っていますか？
今から約240年前の江戸時代、現在の鈴鹿市若松地区出身の船頭だった大黒屋光太夫は、白子から船で江戸に向かう途中で嵐に遭い、漂流して、たどりついた先はロシアでした。その後、光太夫はロシアを横断し、漂着から約10年後、女帝エカテリーナ2世に直接会って帰国の許しをもらい、ようやく日本へ帰ることができました。鎖国をしていた当時の日本にとって、光太夫のロシアでの体験は貴重で、帰国後は蘭学の発展に貢献したと言われています。

ロシアを離れる前、光太夫は、エカテリーナ2世に茶会に招かれ、紅茶を飲んだとされています。それが1791年の11月だったそうです。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日は、粉末の紅茶を使った「紅茶ケーキ」を第二学校給食センターで手作ります。紅茶の香りと風味を味わいましょう。



鈴鹿市の記念日をお祝いしよう



現在の鈴鹿市は、昭和17年12月1日に誕生しました。
今年で私たちが住んでいる鈴鹿市は、82周年を迎えます。
例年、12月1日の給食では、鈴鹿市産の食材をたくさん使った特別献立を実施していますが、今年は当日が日曜日にあたるため、11月29日に、鈴鹿市制記念日給食を予定しています。
☆ 鈴鹿の郷土料理「鶏めし」
☆ 鈴鹿のお茶を練り込んだ「お茶うどん」
☆ 鈴鹿市産の大豆と季節の野菜（にんじん、ねぎ、はくさい など）

11月の給食目標「感謝して食べよう」

食品の生産に関わる人、流通・販売に関わる人、調理をする人、食材そのものの命など、私たちの食事はたくさんの人やものに支えられています。毎日食事ができることに感謝しよう！



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。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
- 米(コシヒカリ) - お茶うどん - 卵 - 豆腐 - 赤みそ - さつまいも - じゃがいも - キャベツ - はくさい - にんにく	- もち米 - 豚ひき肉 - 大豆 - 油揚げ - おから - にんじん - ねぎ - 大根 - 玉ねぎ - 鈴鹿茶
- 牛乳 - ひじき - 豚肉 - 小麦粉(あやひかり) - バター - たけのこ - 冷凍豆腐 - 米粉	

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月の旬の食材

・さつまいも ・キャベツ ・にんじん ・ねぎ ・ごぼう ・れんこん
・じゃがいも ・ししゃも ・ラ・フランス ・りんご ・みかん など

給食レシピ紹介 ～11月の献立より～



さば大根

旬の大根レシピ



＜材料／4人分＞

さば(一口大)	180g
④酒	4g
④塩	少々
④しょうゆ	4g
米粉	30g
揚げ油	適量
大根	180g
しょうが	3g
⑧しょうゆ	16g
⑧砂糖	10g
⑧水	80g

＜作り方＞

①大根は皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして下茹でをする。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
②さばに④で下味をつけ、米粉をまぶして油で揚げる。
※米粉がなければ片栗粉でもOK
③鍋に⑧としょうがを煮立たせ、下茹でをした大根を入れて煮る。
④大根に味が染みたら、②のさばを入れてなじませる。