



# 平成29年度 11月 スクールランチ献立表



日(曜)	テーマ 学校行事	主食 一汁 汁物	主菜(焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜(野菜の煮物、サラダなど) 副野菜(和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料						栄養価		
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					魚・肉・卵・大豆	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	種実類・油脂類			
1(水)		麦ごはん すまし汁	豚キムチ かぼちゃの煮物 マメ豆サラダ キウイ、りんご	○	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にら かぼちゃ 枝豆 カイワレ リーフレタス	もやし キムチ コーン キウイ りんご	米 押し麦 砂糖 そうめん	ごま マヨネーズ	767	34.0	24.8
2(木)		麦ごはん みそ汁	サワラのXOジャン炒め しらたきの卵とし ひじきのさっぱり和え オレンジ、パイ	○	サワラ みそ 鶏卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ ピーマン パプリカ リーフレタス	キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり グリーンピース コーン オレンジ パイ	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 梅ドレ	756	29.9	23.4
3(金)	文化の日												
6(月)		麦ごはん すまし汁	メンチカツ ★きんぴらこんにゃくの きゅうりとチリメンの生姜和え 柿、グレープフルーツ	○	メンチカツ	牛乳 しらす干し わかめ	リーフレタス にんじん 葉ねぎ 高菜	こんにゃく きゅうり えのきだけ しょうが 柿 グレープフルーツ	米 押し麦 メンチカツ 砂糖	サラダ油 ごま油	722	24.5	22.9
7(火)	マラソン大会	麦ごはん かきたま汁	鶏肉の揚げおろし煮 れんこんの五目きんぴら ごぼうサラダカレー風味 オレンジ、梨	○	鶏肉 角天 鶏卵	牛乳	葉ねぎ にんじん リーフレタス さやいんげん 枝豆	れんこん 大根 こんにゃく ごぼう オレンジ 梨	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	799	30.0	32.6
8(水)	いい歯の日	麦ごはん みそ汁	白身魚のポテトマヨ焼き 高野豆腐の卵とし はくさいの辛子和え キウイ、りんご	○	ホキ みそ 高野豆腐 鶏卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	フチトマト リーフレタス 菜の花 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ 白菜 りんご キウイ	米 押し麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	658	30.5	18.0
9(木)		麦ごはん 中華かきたま スープ	とり天のチリソースかけ 春雨のピリ辛炒め もやしと二のりのごま和え オレンジ、パイ	○	鶏肉 鶏ひき肉 鶏卵	牛乳	リーフレタス にんじん 葉ねぎ にら	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし オレンジ パイ	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 天ぷら粉 春雨 ごま	サラダ油 ごま油 ごま	858	36.8	28.1
10(金)	中1テーブルマナー (給食なし)	チャーハン 中華スープ	あんかけチャーハン きょうざの二色揚げ チキンサラダ ごま団子	○	えび 鶏肉 カニカマ 鶏卵 きょうざ	牛乳 青のり わかめ	リーフレタス にんじん チンゲンサイ	だけのこ 白菜 きゅうり たまねぎ コーン	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 きょうざ 砂糖 天ぷら粉 ごま団子	ごま油 ごま サラダ油 マヨネーズ ごま団子	802	28.4	31.7
13(月)		麦ごはん すまし汁	チキン南蛮タルタルソース ひじきと大豆の煮物 菜の花のおかか和え りんご、オレンジ	○	鶏肉 かつお節 鶏卵 大豆 角天	牛乳 ひじき わかめ	リーフレタス フチトマト にんじん 葉ねぎ 枝豆 菜の花	たまねぎ オレンジ りんご	米 押し麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	910	39.4	40.9
14(火)		さつまいも ごはん けんちん汁	牛肉と厚揚げのかき油炒め 青切昆布と角天の煮物 大根のわさびマヨ和え グレープフルーツ、キウイ	○	牛肉 鶏肉 厚揚げ 角天 ちくわ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん リーフレタス 葉ねぎ カイワレ	たまねぎ 大根 ごぼう こんにゃく キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 さつまいも 砂糖	マヨネーズ ごま油	801	33.3	32.1
15(水)		麦ごはん みそ汁	サバの煮付け マカロニサラダ ★ごぼうの塩炒め 黒ごまプリン	○	サバ みそ ベーコン ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや 葉ねぎ	梅干し 大根 きゅうり ごぼう たまねぎ	米 押し麦 砂糖 マカロニ 黒ごまプリン	マヨネーズ ごま	877	33.8	29.6
16(木)		麦ごはん かきたま汁	酢豚 だけのこのきんぴら オクラのごま和え パイ、梨	○	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん オクラ ピーマン 葉ねぎ パプリカ リーフレタス	たまねぎ だけのこ 梨 パイ	米 押し麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	752	30.6	20.2
17(金)	12時給食	麦ごはん コンソメ スープ	カレーライス からあげ コンビニーションサラダ グレープフルーツ、りんご	○	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん レッドキャベツ 水菜 トマト	たまねぎ コーン 福神漬 レタス キャベツ りんご グレープフルーツ	米 押し麦 カレールウ 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油	951	35.2	39.9
20(月)		麦ごはん すまし汁	★鶏肉のカシューナッツみそ炒め 大根のそぼろ煮 キャベツのツナマヨ和え キウイ、オレンジ	○	鶏肉 鶏ひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ピーマン リーフレタス グリーンピース	だけのこ 大根 きくらげ キャベツ たまねぎ きゅうり キウイ オレンジ	米 押し麦 砂糖 心 小麦粉 片栗粉	サラダ油 カシューナッツ マヨネーズ	888	33.6	39.7
21(火)		食パン/ りんごジャム コンソメ スープ	おろしハンバーグ ミニサラダ れんこんのごまマヨ和え りんご、グレープフルーツ	○	合びき肉 鶏卵	牛乳	大葉 パプリカ にんじん 水菜 ブロッコリー レッドキャベツ	たまねぎ 大根 キャベツ れんこん りんご グレープフルーツ	食パン りんごジャム パン粉 砂糖 小麦粉	和ドレ ごま油 マヨネーズ ごま	740	34.5	31.1
22(水)		麦ごはん かきたま汁	肉豆腐 割干大根煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 柿、パイ	○	豆腐 ツナ 牛肉 角天 鶏卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ねぎ 白菜 割干大根 ごぼう もやし 柿 パイ	米 押し麦 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	733	31.0	25.7
23(木)	勤労感謝の日												
24(金)	期末考査		スクールランチなし										
27(月)	期末考査		スクールランチなし										
28(火)	期末考査 12時給食	麦ごはん かきたま汁	チキンのレモンおろし煮 レタスときのこのソテー スパゲティサラダ 黄桃ゼリー	○	鶏肉 ベーコン ツナ 鶏卵	牛乳	葉ねぎ フチトマト リーフレタス にんじん	しょうが 大根 レタス エリンギ きゅうり たまねぎ 黄桃(缶)	米 押し麦 砂糖 スパゲティ 黄桃ゼリー	ごま マヨネーズ	788	31.0	30.3
29(水)		わかめ ごはん みそ汁	鮭のコーンマヨ焼き ジャーマンポテト きゅうりとカニカマの酢の物 キウイ、りんご	○	サケ みそ ベーコン カニカマ 油揚げ	牛乳 わかめ	リーフレタス フチトマト にんじん 葉ねぎ ピーマン	コーン たまねぎ きゅうり 大根 キウイ りんご	米 押し麦 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ サラダ油	746	32.6	21.5
30(木)		麦ごはん すまし汁	★豚天のお好み焼き風 さつまいもの甘煮 小松菜のなめ苺和え パイ、グレープフルーツ	○	豚肉	牛乳 青のり	リーフレタス 小松菜 にんじん カイワレ	紅しょうが なめ苺 グレープフルーツ パイ	米 押し麦 小麦粉 砂糖 天ぷら粉 そうめん さつまいも	サラダ油 マヨネーズ	866	28.5	32.6

## 11月の給食目標

### ～感謝の気持ちで食事をしよう～

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しよう」日です。私たちが毎日、安全でおいしいスクールランチを食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。スクールランチを残さず食べて、感謝の気持ちを表しましょう。

### スクールランチのお願い

#### ○ランチの前にはしっかりと手を洗おう!

ほとんどの生徒がスクールランチの前に手を洗っていますが、しっかりと洗えていますか? 水が冷たいから、寒いからといって不十分な手洗いのまま食事をすると、手についた菌やウイルスを取り込んでしまいます。急な寒さで免疫力が低下している時期ですので、石けんを使い、しっかりと手を洗いましょう!

#### ○ハンカチを持参しよう!

ハンカチ忘れがとても多いです。手を洗っているものの、拭かずにそのままいたり、友達にハンカチを借りたりしていませんか? 風邪予防のためにも、清潔なハンカチを必ず持参してきましょう!



栄養価平均値	801	32.1	29.2
食事摂取基準(3/4めやす) ※12～14歳 女子 生活活動強度ふつう	790	27.5	21.9

※かみかみ献立: ★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。

### 😊11月8日はいい歯の日😊

よくかむとよいこといっぱい



よくかんで食べ過ぎ防止!  
ついつい食べ過ぎてしまうなど感じる時は、一口食べた時のかむ回数数を数えてみましょう。10回未満は要注意です! いつもより10回多くかむように心がければ、一週間ほどで満足感が変わりますよ。(青木体験談)