

11月 給食献立表

今月の目標・・・感謝して食べよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
1	金	牛乳	ご飯					米		760 28.4	
			きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ				油		
			おひたし	花かつお		こまつな	はくさい えのきだけ	砂糖			しょうゆ
			厚揚げの味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 大豆ミート 麦みそ		にんじん さやいんげん	玉葱 椎茸	こんにゃく 砂糖	油		しょうゆ 酒 みりん 塩
2	土	牛乳	ご飯					米		810 30.9	
			ツナそぼろ	たまご ツナ		にんじん	グリーンピース	砂糖	油		酒 しょうゆ みりん
			カシューナッツ和え			チンゲンツアイ	キャベツ	砂糖	カシューナッツ		しょうゆ みりん
			すいとん汁	豚肉 かつお節		にんじん 葉ねぎ	椎茸 もやし	すいとん			塩 しょうゆ
6	水	牛乳	ご飯					米		774 26.7	
			根菜かき揚げ	えび		にんじん	玉葱 ごぼう	さつまいも 天ぷら粉	油		塩
			大根とかまぼこの和え物	かまぼこ			だいこん キャベツ	砂糖	油		穀物酢 塩
			きのこたっぷりみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ		葉ねぎ	えのきだけ しいたけ なめこ はくさい				煮干し
7	木	牛乳	黒糖パン					黒糖パン		861 35.5	
			マーマレードチキン	鶏肉			にんにく マーマレード				塩 こしょう しょうゆ 白ワイン
			野菜ソテー			ブロッコリー にんじん	コーン		バター		塩 白こしょう
			カレービーンズ	大豆 豚肉		にんじん いんげん	にんにく 玉葱	じゃがいも	油		カレーウ トマトケチャップ しょうゆ
8	金	牛乳	果物(りんご)							836 33.4	
			ご飯						米		
			お好み焼き	豚肉 たまご 花かつお	あおのり	葉ねぎ	キャベツ	やまといも	油		お好み焼き粉 お好み焼きソース
			磯香あえ		焼きのり	こまつな	はくさい えのきだけ	砂糖			しょうゆ
11	月	牛乳	おでん	牛肉 厚揚げ 平天 うずら卵				だいこん	じゃがいも こんにゃく 砂糖	しょうゆ 酒	755 34.7
			かみかみ大豆	かみかみ大豆							
			雑穀米入りご飯						米 雑穀米		
			豚キムチ	豚肉			はくさいキムチ 玉葱 黄ピーマン もやし	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	
12	火	牛乳	こぶきいものおかか和え	花かつお				じゃがいも 砂糖		しょうゆ	786 35.2
			けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 椎茸	さといも こんにゃく		塩 しょうゆ	
			味付けのり		味付けのり						
			コッペパン						パン		
13	水	牛乳	ミートローフ	牛肉 豚肉 たまご 大豆ミート	牛乳	バセリ乾燥	玉葱	パン粉	油	塩 こしょう 赤ワイン	785 37.0
			ポイル野菜			ブロッコリー	キャベツ				
			コンソメスープ	豚肉		にんじん バセリ乾燥	もやし 玉葱 セロリ		あぶら	コンソメ 塩 白こしょう	
			果物(柿1/4)				かき				
14	木	牛乳	ご飯					米		763 35.5	
			鯖のごまみそ焼き	さば 麦みそ					ごま		酒 しょうゆ みりん おろししょうが
			卵の花煮	おから 鶏ミンチ 竹輪 かつお節 調整豆乳		にんじん いんげん		こんにゃく 砂糖	あぶら		しょうゆ
			豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 玉葱 もやし	じゃがいも			煮干し
15	金	牛乳	コッペパン					パン		844 31.1	
			鶏肉のジンジャーソース焼き	鶏肉			しょうが	砂糖			塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 酒
			キャベツのレモンあえ			水菜	キャベツ もやし レモン	砂糖			しょうゆ
			秋のクリームスープ	ベーコン 鮭 調整豆乳 麦みそ		にんじん バセリ乾燥	玉葱	さつまいも	油		塩 酒 こしょう
18	月	牛乳	果物(みかん)							749 28.4	
			麦ご飯						米 麦		
			里芋カレー	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉葱	じゃがいも さといも	油		カレーウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ
			野菜たっぷり卵焼き	たまご ロースハム	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	玉葱				塩 こしょう
18	月	牛乳	小松菜のじゃこ炒め		しらす	こまつな 赤ピーマン	キャベツ		油	しょうゆ 塩 こしょう	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
			減量ご飯						米		
			若鶏の南蛮漬	鶏肉			しょうが 玉葱	かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 米酢 みりん	
18	月	牛乳	煮びたし			水菜	はくさい		しょうゆ みりん	749 28.4	
			しっぽううどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	だいこん 椎茸	うどん			煮干しだし しょうゆ みりん 酒 塩

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
21	木	牛乳	裸麦パン					裸麦パン		805 35.9	
			豚肉のアップルソース	ぶたにく			しょうが 玉葱 りんごピューレ		塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん		
			大根ツナサラダ	ツナ			だいこん キャベツ	砂糖	オリーブ油		米酢 塩 こしょう
			ふわふわスープ	豚肉 豆腐 たまご	チーズ	パセリ乾燥	玉葱	パン粉 かたくり粉			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
22	金	牛乳	ご飯					米		833 28.8	
			揚げ餃子	ぎょうざ					油		
			塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま ごま油		ガーリックパウダー 塩 こしょう
			麻婆厚揚げ	厚揚げ 豚肉 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ	砂糖 かたくり粉	油		しょうゆ 酒 中華だし トウバンジャン
25	月	牛乳	ご飯					米		828 26.6	
			カリカリがんも	豆腐 たまご ツナ		葉ねぎ	コーン 玉葱 きくらげ	砂糖 薄力粉 コーンフレーク	ごま 油		おろししょうが 塩 しょうゆ
			ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり レモン	砂糖	油		米酢 しょうゆ 塩 こしょう
			切干大根のうま煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん いんげん	玉葱 切干しだいこん	じゃがいも 砂糖	油		しょうゆ 酒 煮干し みりん
26	火	牛乳	コッペパン					パン		832 35.6	
			スパニッシュオムレツ	ロースハム たまご			玉葱	じゃがいも			塩 白こしょう
			ピーかまもやし炒め	板なしかまぼこ		青ピーマン	もやし		ごま油		塩 白こしょう しょうゆ
			秋の香りシチュー	豚肉	牛乳	にんじん フロッコリー	ぶなしめじ 玉葱	さつまいも			クリームポタージュの素 コンソメ 塩 白こしょう
			果物(みかん)				みかん				
27	水	牛乳	しめじご飯	鶏肉		にんじん	ぶなしめじ えだまめ	米		しょうゆ 酒	790 30.3
			ししゃものカレー揚げ		ししゃも			かたくり粉	油	カレー粉	
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	マヨネーズ		
			もずく汁	ベーコン たまご	もずく	にんじん こまつな	玉葱 もやし	かたくり粉		鳥がらだし しょうゆ 塩 白こしょう	
28	木	牛乳	コッペパン					パン		855 36.0	
			ハッシュドポテトチキン	鶏肉	チーズ	パセリ乾燥	にんにく	じゃがいも	オリーブ油		塩 こしょう コンソメ
			アーモンド和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	アーモンド		しょうゆ
			ABCスープ	豚肉		トマト缶詰 パセリ乾燥	玉葱 キャベツ	じゃがいも マカロニ			塩 こしょう しょうゆ 鳥がらだし
29	金	牛乳	ご飯					米		776 34.6	
			魚の梅にんにく照り焼き	さわら			梅びしお にんにく				みりん 酒 しょうゆ
			酢の物		わかめ しらす		もやし きゅうり	砂糖			穀物酢 しょうゆ
			筑前煮	鶏肉 厚揚げ うすら卵		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	さといも こんにゃく 砂糖	油		しょうゆ 酒 煮干し

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

西条市の「新米」です！

「地産地消」という言葉を、耳にしたことがありますか？

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域でとれた生産物をその地域で消費することをいいます。

秋は収穫の季節です。私たちが暮らす西条市でも、日本の食卓に欠かせない「米」をはじめ、多くの食材が収穫の時期を迎えています。

給食でもなるべく多くの地元の食材を使うようにしています。特に11日（月）～15日（金）の期間は地元の食材を多く取り入れた献立です。そして、11月からは、収穫されたばかりの西条市の「新米」が登場します。

「米一粒、汗一粒」という言葉があります。

「米一粒育てるには、農家の方の汗一粒にもあたる労力がかけられているから、無駄にはいけない」という意味です。

農家の方々が一生懸命、心を入れて作ってくださった「お米」をしっかり味わって食べましょう。

食事のあいさつの意味

11月23日は勤労感謝の日

私たちが毎日食べているものは、たくさんの人々の手によって食卓へと運ばれていきます。食事を支えてくれる人々への感謝の気持ちを表す食事のあいさつを大切にしましょう。

・「いただきます」とは

食事が食卓に並ぶまでに関わってくださったすべての人々への感謝の気持ち、動物の命、自然の恵みを粗末にせずいただくという気持ちが込められています。

・「ごちそうさま」とは

漢字で書くと「ご馳走様」「馳走」は、走り回るという意味。昔は食べ物を探すために山や海まで走り回っていました。そのため「私のために走り回ってくれてありがとう」という気持ちが込められています。

11月24日は「和食」の日

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な文化です。給食でも、和食の基本「だし」を味わえる汁物を取り入れた献立や、郷土料理のおもひりご飯を取り入れた献立を予定しています。

日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

11月 旬の食材

柿 ★のり ★新米 ★きのこ類 ★さつまいも ★さば

★印は今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

今月の予定

11/3 文化の日
11/8～11 県新人大会（球技・武道）
11/19～20 期末テスト
11/27～29 2年生修学旅行