



11月献立表



2022年 11月

中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	17歳 - たんぱく質 脂質
1火	○		ご飯		米		酒 水	730 kcal
			魚の麦みそ焼き	鮭 味噌	砂糖 ごま 大麦		酒 醤油 みりん	19.3 %
			磯びたし	のり		キャベツ 小松菜	酒 醤油 みりん 出し汁	21.7 %
			けんちん汁	だし削り節 油揚げ 豆腐	ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水 塩 醤油	
2水	○	旬の果物献立	ポークカレー	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	水 ワイン 豚骨 ペイリーフ カレー粉 クミン粒 クミン粉 ターメリック コリアンダー こしょう garam masala 塩 醤油 ウスターソース	857 kcal
			シーフード茹で野菜	いか 海老	油 砂糖	にんにく レモン キャベツ きゅうり	ワイン こしょう 酢 塩 粉からし	13.3 %
			りんご			りんご		26.1 %
4金	○	旬の野菜献立	和風おろしスパゲッティ	まぐろ(油漬) のり	油 スパゲッティ パター 砂糖	大根	塩 こしょう 酢 醤油	793 kcal
			さつまいもパイ		さつまいも 砂糖 餃子の皮 油	パイナップル(缶)	塩	14.4 %
			チーズ入り茹で野菜	チーズ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	醤油 酢 こしょう 塩	29.2 %
7月	○		キャロットライス		米 大麦 パター	人参	水 塩 こしょう ワイン	761 kcal
			鶏肉の胡麻だれかけ	鶏肉 味噌	油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ	塩 酒 醤油 みりん	15.7 %
			豆と野菜のマリネ	大豆	油 砂糖	枝豆(冷凍) きゅうり 人参 蓮根	酢 塩 こしょう 粉からし	31.1 %
			野菜スープ	鶏肉		セロリー 玉ねぎ キャベツ	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	
8火	○		高野豆腐入りそばご飯	鶏肉 高野豆腐	米 大麦 油 砂糖	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍)	酒 醤油 水	726 kcal
			厚焼き卵	卵	油 砂糖 てん粉	玉ねぎ 人参 椎茸	出し汁 塩 醤油 酒	18.4 %
			小松菜のおかかけ	かつお節		小松菜	出し汁 醤油	30.5 %
			味噌汁	だし削り節 油揚げ わかめ 味噌		ねぎ	水	
9水	○	旬の野菜献立	ご飯		米		酒 水	765 kcal
			鱈の文化干し	塩さば				18.5 %
			白菜のお浸し	かつお節		白菜 人参	醤油 酒	28.0 %
			せんべい汁	だし削り節 鶏肉	南部せんべい	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	水 塩 醤油 酒	
10木	○	旬の果物献立	食パンと手作りりんごジャム		食パン 砂糖	りんご レモン	ワイン	732 kcal
			森の苺のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 さつまいも パター 小麦粉	玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ マッシュルーム パセリ	ワイン 鶏ガラ 水 塩 こしょう	13.5 %
			コールスローサラダ		油	キャベツ 人参	酢 塩 こしょう	30.7 %
11金	○	カミカミ献立	ご飯・海苔の佃煮	のり	米 大麦 砂糖		水 酒 みりん 醤油	737 kcal
			いかの天ぷら	いか	小麦粉 油		塩 水	16.8 %
			野菜のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	みりん 塩 醤油 出し汁	23.6 %
			豚汁	豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	水 酒	
14月	○		かやくご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく	椎茸 人参 グリンピース(冷凍)	水 酒 醤油 塩	761 kcal
			魚の香味焼き	鮭	ごま ごま油 砂糖	生姜 ねぎ	醤油	21.2 %
			かぶのゆず風味		砂糖	かぶ ゆず	塩 酢	25.5 %
			昆布豆	大豆 昆布	砂糖		出し汁 醤油	
			具だくさん味噌汁	だし煮干 味噌 油揚げ	じゃがいも	大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	水	
15火	○		豊作うどん	鶏肉 だし削り節 油揚げ	うどん 油 こんにゃく 里芋	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜	水 塩 醤油	765 kcal
			五平もち	味噌	米 もち米 砂糖 ピーナッツ くるみ		水 みりん 酒 醤油	14.1 %
			ひじきのぴりっとサラダ	ひじき まぐろ(油漬)	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ	酢 醤油 ラー油	25.3 %
16水	○	旬の果物献立	発芽玄米ご飯		米		水	738 kcal
			小魚の唐揚げ	わかさぎ	でん粉 油	生姜	醤油 みりん	16.3 %
			きんぴら煮	さつま揚げ	糸こんにゃく 油 砂糖	ごぼう 人参 蓮根 冷凍いんげん	酒 醤油 一味唐辛子	23.3 %
			かきたま味噌汁	だし削り節 豆腐 味噌 卵		人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	水	
			花みかん			みかん		
17木	○	旬の果物献立	ご飯		米		酒 水	775 kcal
			すき焼き風煮物	豚肉 焼き豆腐 うすら卵	油 糸こんにゃく 砂糖 心	玉ねぎ 白菜 ねぎ	醤油 みりん 水	17.2 %
			じゃこ入り茹で野菜	ちりめんじゃこ わかめ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜	酢 醤油	27.3 %
			柿			柿		
18金	○		黒砂糖コッペパン		黒砂糖パン			801 kcal
			マカロニグラタン	ベーコン 海老 牛乳 生クリーム チーズ	油 マカロニ パター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ワイン 塩 こしょう 水	15.0 %
			コーンともやしのサラダ		油 砂糖	コーン缶 もやし 人参	塩 こしょう 醤油 酢	32.6 %
			野菜スープ		じゃがいも	玉ねぎ セロリー 人参 小松菜	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	



11月献立表



2022年 11月

中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	17歳- たんぱく質 脂質
21月	旬の野菜献立	○	カレーピラフ	鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース (冷凍)	塩 カレー粉 ターメリック 水 こしょう ワイン	745 kcal
			ジャーマンオムレツ	ウインナー 卵 牛乳 生クリーム	油 バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	16.1 %
			スティック野菜		油	大根 きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	32.9 %
			白菜スープ	だし削り節 豆腐		椎茸 筍 白菜 生姜 小松菜	水 塩 こしょう 醤油	
22火	○	麦ご飯		米 大麦		酒 水	743 kcal	
		豆腐のつくねのこあんかけ	鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節	でん粉 砂糖	ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ	塩 水 醤油 酒	16.5 %	
		水菜とツナの和え物	まぐろ (油漬)	油 砂糖	水菜 きゅうり	酢 塩 醤油	28.5 %	
		味噌汁	だし削り節 油揚げ 味噌		大根 ねぎ 人参 小松菜	水		
24木	和食の日	○	さつま芋ご飯		米 さつまいも ごま		酒 塩 水	800 kcal
			魚のもみじ焼き	メルルーサ チーズ	マヨネーズ	人参	塩 こしょう 酒	17.2 %
			切干大根の炒め煮	油揚げ	油 砂糖	切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん	出し汁 酒 醤油	30.9 %
			味噌汁	だし削り節 豆腐 味噌		玉ねぎ キャベツ	水	
25金	○	ご飯		米		酒 水	789 kcal	
		味噌チキンカツ	鶏肉 味噌	小麦粉 パン粉 油 砂糖		塩 こしょう 水 醤油 みりん ウスターソース	16.0 %	
		野菜のおかか和え	かつお節		キャベツ 人参 もやし	出し汁 醤油	29.4 %	
		具沢山すまし汁	だし削り節 豆腐 蒸しわかめ わかめ		人参 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草	水 塩 酒 醤油		
28月	○	焼きホットドッグ	ウインナー	コッパン (無塩)		トマトケチャップ 粒入りマスタード	781 kcal	
		じゃが芋のオランダ煮	ベーコン 豚肉 チーズ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん	鶏ガラ 水 塩 こしょう	15.6 %	
		ポイルキャベツ			キャベツ		37.3 %	
		花みかん			みかん			
29火	○	炒めそばの五目あんかけ	豚肉 いか 海老	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし	酒 豚骨水 醤油 塩 こしょう	707 kcal	
		ベークドポテト		じゃがいも バター		塩 こしょう	16.6 %	
		海藻サラダ	海藻サラダ わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉 ねぎ	酢 塩 醤油	32.7 %	
30水	○	ご飯		米		酒 水	764 kcal	
		豆腐チゲ	豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ	塩 醤油 水	15.5 %	
		野菜チップス		さつまいも 油	かぼちゃ	塩	27.2 %	
		りんご			りんご			

	エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	764	16.4	28.7	394	118	3	3.6	272	0.41	0.59	38	2.8	7.8

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。
※食物アレルギーのある方は、別途配布のお便りと併せてご確認ください。



給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切に心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

1 いい歯を保ち、2 食事をおいしく食べよう

むし菌や歯周病菌など、口の中に病気になる原因と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう

おやつは時間や量を決めて食べよう

甘いものはとり過ぎないようにしよう

カルシウムを多く含む食べ物をとろう

食べた後は歯をみがこう

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化で国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

和食の4つの特徴

- 1 多様な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 正月などの年中行事との密接な関わり**

和食のマナーをチェック!

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来たことに感謝の気持ちでいただきます。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方
ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かして、食べ物を掴みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸