11月　学校給食献立予定表

給食回数　17回　　河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き：血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
2	月	牛乳	チリドックパン（はいがパン）	脱脂粉乳　ウインナー	生姜　にんにく　玉ねぎ　トマト	小麦粉　三温糖　胚芽 マーガリン　植物油	りんごの旬は10月～12月の秋から冬にかけてです。りんごに含まれる「ペクチン」には、血液中の「コレステロール」という脂肪を吸収してくれる働きや疲労回復効果があります。
			グリーンサラダ		きゃべつ　きゅうり　レタス　パプリカ	青じそドレッシング	
			コーンスープ	牛乳　生クリーム	玉ねぎ　人参　とうもろこし　パセリ	バター　植物油　ベシャメルソース コーンクリームスープ　三温糖	
			りんご		りんご		
4	水	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　米粉	米粉パンは、パン屋さんが、焼き立てを給食室に届けてくれます。パン生地に米粉が入っています。ほのかな甘みのあるパンです。
			ブルーベリー＆マーガリン	バターミルクパウダー	ブルーベリー	水あめ　砂糖　マーガリン　植物油	
			鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉	玉ねぎ　トマト	植物油　三温糖	
			きゃべつとツナのサラダ	ツナ（まぐろ）	きゃべつ　きゅうり　ブロッコリー とうもろこし	オリーブオイル　三温糖	
			野菜コンソメスープ	鶏肉	人参　玉ねぎ　とうもろこし　セロリ　白菜	じゃが芋	
			紫いもチップス			砂糖　植物油　さつま芋	
5	木	牛乳	牛丼	牛肉（麦芽ビーフ）	人参 玉ねぎ　しいたけ　しらたき	米　麦　強化米 植物油　三温糖	牛肉は、山梨県産の麦芽ビーフを使用しています。飼料に麦芽を配合しているので麦芽ビーフと呼ばれています。
			大豆のいそがおり	大豆　青のり		でんぷん　植物油　三温糖	
			大根ときゅうりのごま和え		大根　きゅうり　パプリカ	ごま油　三温糖　ごま	
			春雨スープ	豚肉　鶏ガラだし	人参　玉ねぎ　しいたけ　チンゲンサイ　ねぎ　生姜	はるさめ	
			オレンジ		オレンジ		
6	金	牛乳	鶏五目ごはん	鶏肉　油揚げ	ごぼう　しめじ　人参　えだまめ	米　麦　強化米　植物油　三温糖	さつま汁は、旬のさつま芋を入れた具だくさんみそ汁です。さつま芋の国内生産量は、 1位　鹿児島県 2位　茨城県 3位　千葉県です。 ビタミンCが豊富で、風邪予防や、皮膚の健康維持に役立ちます。
			さばの塩焼き	さば			
			ほうれん草ときゃべつのごま和え		きゃべつ　ほうれん草　人参	ごま油　ごま	
			さつま汁	豚肉　みそ	ごぼう　大根　ねぎ	植物油　さつま芋	
			焼きプリンタルト	鶏卵　乳成分　脱脂粉乳　大豆		小麦粉　マーガリン　砂糖	
9	月	牛乳	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	ポークビーンスは、豚肉と豆を主な材料にしたトマト味の煮込み料理です。アメリカの代表的な家庭料理です。
			ささみのレモン煮	鶏肉	レモン果汁	でんぷん　植物油　三温糖	
			オニオン入りサラダ		きゃべつ　きゅうり　レタス　赤玉ねぎ	和風ドレッシング	
			ポークビーンズ	豚肉　ベーコン　大豆	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　トマト	植物油　じゃが芋　でんぷん 三温糖	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
10	火	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	煮込みおでんは、大根、人参、昆布、こんにゃく、さつま揚げ、ちくわ、うずらの卵などの材料をかつお節や昆布のだしでじっくり煮込みます。体が温まる一品です。
			鮭の塩焼き	鮭			
			煮込みおでん	かつお昆布だし　昆布 ちくわ　さつまあげ　うずらの卵	こんにゃく　大根　人参	三温糖	
			豆腐と玉ねぎのみそ汁	煮干しだし　油揚げ　豆腐 みそ	えのきたけ　玉ねぎ ほうれん草　ねぎ		
			みかん		みかん		
11	水	牛乳	コーントースト	脱脂粉乳　チーズ ロースハム	とうもろこし　パセリ	小麦粉　三温糖 ノンエッグマヨネーズ	
			生野菜サラダ		レタス　きゅうり　玉ねぎ　ブロッコリー　パプリカ	青じそドレッシング	
			ミネストローネ	ベーコン　鶏ガラだし 大豆	人参　玉ねぎ　きゃべつ　セロリ にんにく　トマト	マカロニ　三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
12	木	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	すきやきの名前の由来は、江戸時代に鍋のかわりに農具の鋤（すき）の刃の部分を火にかけ、魚や豆腐を焼いて食べていたことから「すきやき」とよばれるようになったといわれています。
			ちくわのいそべ揚げ	ちくわ　青のり		小麦粉　てんぷら粉　植物油	
			すきやき風煮	牛肉（麦芽ビーフ）　焼き豆腐	玉ねぎ　人参　しらたき　白菜　ねぎ　さやいんげん	植物油　三温糖	
			いものこ汁	煮干しだし　豚肉 みそ	人参　大根　つきこんにゃく　えのきたけ ほうれん草　ねぎ	里芋	
			りんご		りんご		
13	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉　ヨーグルト	玉ねぎ　生姜　にんにく　人参	米　麦　強化米　植物油 じゃが芋　カレールウ　バター	カレーライスには10種類の調味料が含まれていています。
			煮卵	鶏卵	生姜	三温糖	
			大根とハムのサラダ	ロースハム	大根　ブロッコリー　レタス	オリーブオイル　三温糖	
			みかん		みかん		

16	月	牛乳	黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒糖	ひよこ豆は、ガルバンゾーとも呼ばれています。インドでは、とてもよく使われています。旬は、9月～11月頃で、炭水化物やたんぱく質、食物繊維などが含まれています。ほくほくとした食感があります。
			ミルメークコーヒー			ミルメーク	
			ハンバーグデミグラスソース	鶏肉　豚肉　大豆	玉ねぎ　生姜　にんにく マッシュルーム	砂糖　でんぷん　植物油 デミグラスソース　三温糖	
			シーザーサラダ		きゃべつ　レタス　ブロッコリー　パプリカ	シーザードレッシング　クルトン	
			ひよこ豆入りポトフ	ウインナー　ひよこ豆 鶏ガラだし	人参　大根 白菜	じゃが芋 バター	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ	ココナッツオイル　砂糖　でんぷん	
17	火	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	
			ホキのから揚げソースがけ	ホキ　みそ	生姜	でんぷん　植物油　三温糖	
			ひじきの煮物	豚肉　ひじき　さつま揚げ	玉ねぎ　人参　えだまめ	植物油　三温糖	
			けんちん汁	煮干しだし　鶏肉　豆腐　みそ	人参　大根　つきこんにゃく　しいたけ　ねぎ	じゃが芋	
			オレンジ		オレンジ		
18	水	牛乳	キャロットロールパン	脱脂粉乳	人参	小麦粉　三温糖	鶏肉のマスタード焼きは、鶏肉に塩、こしょう、にんにく、マスタード、レモン果汁、マヨネーズで下味をつけて焼きます。
			鶏肉のマスタード焼き	鶏肉	にんにく　マスタード　レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ	
			きのこのスパゲティーソテー	ベーコン	にんにく　玉ねぎ　人参　しめじ　パセリ	スパゲティ　オリーブオイル	
			ふわふわ卵スープ	ウインナー　鶏卵	玉ねぎ　人参　チンゲンサイ	植物油　じゃが芋　パン粉	
			りんごとカルピスのゼリー	乳成分	りんご	粉あめ　砂糖　カルピスゼリー	
24	火	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	11月24日は、「和食の日」です。日本は、海や山など豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、発酵食品、米飯を中心にした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。一人ひとりが和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう、11月24日を（いい日本食）和食の日と制定しました。
			豚肉の生姜焼き	豚肉	生姜　玉ねぎ　にんにく	三温糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			大根の田舎煮	豚肉	人参　大根　さやいんげん	植物油　三温糖	
			じゃがいもとわかめのみそ汁	煮干しだし　みそ　わかめ	玉ねぎ　ねぎ	じゃが芋　麩	
			オレンジ		オレンジ		
25	水	牛乳	セサミトースト	脱脂粉乳		マーガリン　グラニュー糖 小麦粉　三温糖　ごま	
			野菜ドレッシングサラダ		きゃべつ　トマト　きゅうり　ブロッコリー　パプリカ	サウザンアイランドドレッシング（ピクルス、人参、プルーン）	
			さつま芋のクリーム煮	鶏肉　ベーコン 牛乳　生クリーム	玉ねぎ　パセリ	植物油　じゃが芋　さつま芋　バター 三温糖　ベシャメルソース	
			手作りパインゼリー		パイン（缶詰）	砂糖　ゼリー	
26	木	牛乳	マーボー豆腐丼	豚肉 鶏がらだし　みそ　豆腐	玉ねぎ　しょうが　にんにく　人参 しいたけ　たけのこ　ねぎ	米　麦　強化米　植物油 三温糖　でんぷん　ごま油	豆腐は、大豆のしぼり汁を凝固剤で固めたものです。たんぱく質やカルシウム、マグネシウムが豊富です。骨や歯を強くする働きがあります。
			揚げしゅうまい	豚肉	玉ねぎ　生姜	でんぷん　砂糖　植物油　小麦粉	
			小松菜のツナ和え	ツナ（まぐろ）	小松菜　人参　とうもろこし	青じそドレッシング　ごま油	
27	金	乳酸菌飲料	麦ごはん			米　麦　強化米	じゃが芋の旬は春と秋に2回訪れます。春のじゃが芋は、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。秋は、皮が厚めで長期保存にむいたじゃが芋が収穫されます。エネルギーのもととなる炭水化物やビタミンCなどが豊富に含まれます。
			乳酸菌飲料	脱脂粉乳　大豆		砂糖	
			さわらの甘酢ソースがけ	さわら	生姜　ねぎ	でんぷん　植物油　ごま油 三温糖	
			じゃが芋のうま煮	豚肉	人参　玉ねぎ　つきこんにゃく さやいんげん	植物油　じゃが芋 三温糖	
			ビーフンと卵のスープ	ベーコン　かまぼこ 鶏卵	玉ねぎ　人参 チンゲンサイ	ビーフン　でんぷん	
			りんご		りんご		
30	月	牛乳	ピザトースト	脱脂粉乳　ロースハム チーズ	玉ねぎ　マッシュルーム　トマト ピーマン　にんにく	小麦粉　三温糖　マーガリン 植物油	手をきれいに洗おう
			きゃべつとツナのサラダ（ごまドレッシング）	ツナ（まぐろ）	きゃべつ　きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	ごまドレッシング（鶏卵）	
			ワンタンスープ	豚肉	しいたけ　人参　玉ねぎ　白菜　チンゲンサイ	ワンタンの皮	
			クラッシュゼリーヨーグルト（ぶどう味）	ヨーグルト　生クリーム	ぶどう果汁	砂糖　ゼリー	

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。　　◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

今月の目標

◇感謝して食事をしよう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。