

# 11月

# 学校給食献立予定表



給食回数 19回

河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1	月		チリドッグパン	フランクフルト	しょうが にんにく 玉ねぎ	小麦粉 脱脂粉乳 さとう マーガリン チリソース	旬のくだものを 味わいましょう。  収穫の秋をむかえ、たくさんのくだものがお店にならんでいます。 現在は季節を問わず1年中食べられるものが増えていますが、くだものは旬の時期にしか出回らないものも多く、季節感を味わうことができる食べ物です。 りんごや柿・梨など見た目や味わいが異なるさまざまな品種があるので、食べ比べてみるのもいいですね。
			きゃべつのサラダ		きゅうり きゃべつ レタス パプリカ	さとう 植物油	
			コーンスープ	牛乳	パセリ 玉ねぎ コーン にんじん	生クリーム さとう	
			コーヒームース	牛乳		さとう	
2	火		鶏五目ごはん	鶏肉 えだまめ 油揚げ	にんじん しめじ ごぼう	こめ 麦 さとう 植物油	
			鯖の塩焼き	さば		植物油	
			ほうれんそうのあえもの		ほうれんそう もやし	ごま	
			さつまいも	豚肉 煮干し みそ	大根 ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも	
4	木		麦ごはん(ふりかけ)			こめ 麦 ごま	
			松風やき	鶏肉 たまご みそ	ねぎ ごぼう しょうが にんじん	パン粉 ごま さとう	
			大根とツナの炒め煮	ツナ(まぐろ)	大根 こんにゃく しょうが	さとう	
			きのこ汁	豆腐 みそ 煮干し	えのき しめじ しいたけ ねぎ		
5	金		牛 丼	牛肉	玉ねぎ しいたけ にんじん しらたき	こめ 麦 さとう 植物油	 「サクサクチキン」は塩・胡椒で下味をつけて、クラッカーを細かくくだいた物を衣にします。 小麦粉とまぜてから揚げのように上げますが、名前の通りに「サクッ」とした食感で給食の人気メニューです。
			大豆の磯香り	大豆 のり		片栗粉 さとう 米油	
			大根ときゅうりのあえもの		きゅうり 大根 パプリカ	ごま油 さとう ごま	
			春雨スープ		チンゲンサイ にんじん しいたけ 玉葱	はるさめ	
8	月		そばろパン	たまご		小麦粉 脱脂粉乳 さとう ショートニング	
			サクサクチキン	とり肉 たまご	しょうが	小麦粉 米油 クラッカー	
			カラフルソテー	ベーコン	きゃべつ コーン もやし いんげん	植物油	
			じゃがいものミルクスープ	牛乳	玉葱 パセリ	じゃがいも バター	
9	火		麦ごはん			こめ 麦	11月8日は「いい歯の日」です。  食事を美味しく食べることは、心とからだの健康に深く関わっています。虫歯があって食べ物がよく噛めない・・・ということのないように虫歯を予防しなんでも食べられる健康な歯を作りましょう。
			鮭の塩焼き	鮭切り身		植物油	
			煮込みおでん	さつまあげ ちくわ 昆布 うずら卵	大根 こんにゃく にんじん	さとう	
			豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ 煮干し 油揚げ	玉ねぎ えのき ほうれんそう ねぎ		
10	水		きつねうどん	油揚げ 煮干し 豚肉	小松菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ	小麦粉 さとう	
			チーズはんぺんフライ せんきゃべつ	はんぺん チーズ	きゃべつ	パン粉 小麦粉 米油	
			きゃべつのあえもの		ほうれんそう にんじん ほうれんそう	ごま さとう	
			レモンカスターダルト		レモン果汁	小麦粉 さとう バター	
11	木		親子丼	とり肉 たまご	しいたけ 玉ねぎ にんじん こんにゃく	こめ 麦 さとう 植物油	
			ちくわのいそべあげ	ちくわ		小麦粉 米油	
			小松菜おひたし		小松菜	さとう	
			けんちん汁	豆腐 煮干し みそ	大根 にんじん こんにゃく ねぎ	さといも	
12	金		五目チャーハン	豚肉 たまご	玉ねぎ にんじん グリンピース	こめ 麦 植物油	韓国風サラダ 「チョレギサラダ」  12日は韓国料理の「チョレギサラダ」です。塩味の「韓国のり」やごま油をつかったドレッシングで和えます。お楽しみに！
			イカのレモン酢かけ	いか	レモン果汁	片栗粉 米油 さとう	
			チョレギサラダ	のり	きゅうり サニーレタス トマト ピーマン	さとう ごま油	
			たまごスープ	たまご ベーコン わかめ	玉ねぎ パセリ	片栗粉	
15	月		日向夏ゼリー		日向夏果汁	さとう	
			黒パン			小麦粉 脱脂粉乳 黒さとう ショートニング	
			ハンバーグ	牛肉 豚肉 たまご	玉ねぎ マッシュルーム		
			シーザーサラダ	チーズ	きゃべつ レタス ブロッコリー ピーマン	クルトン 植物油 さとう	
16	火		ひよこ豆入りポトフ	ひよこ豆 ウィンナーソーセージ	白菜 大根 にんじん	じゃがいも バター 小麦粉	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト			
			麦ごはん			こめ 麦	
			鮭のチーズフライ	鮭 チーズ たまご		小麦粉 パン粉 米油	
16	火		すき焼き風煮	牛肉	しらたき にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	さとう 植物油	
			いものこ汁	みそ 煮干し	大根 ほうれんそう えのき こんにゃく	さといも	
			りんご		りんご		

17	水		きなこトースト	きなこ		小麦粉 脱脂粉乳 さとう マーガリン	「 <b>ポークビーンズ</b> 」  「ポークビーンズ」はおもに豚肉と豆を煮込んでケチャップで味付けしたものです。アメリカの家庭料理として有名です。給食ではじゃがいもや玉ねぎも一緒に煮込みます。
			野菜ドレッシングサラダ		トマト コーン きゃべつ きゅうり	植物油 さとう	
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	小松菜 にんじん マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉	
			フルーツポンチ		パイン みかん レモン果汁	白玉粉 さとう	
18	木		麦ごはん			こめ 麦	
			ヒレカツ せんきゃべつ	ぶた肉 たまご	きゃべつ	小麦粉 パン粉 米油	
			こんにゃく炒り煮	さつまあげ 凍り豆腐	こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう 植物油	
			なめこ汁	とうふ 煮干し みそ	なめこ にんじん 小松菜 ねぎ		
			<b>湖南中学校創立記念日</b>				
22	月		米粉パン			小麦粉 米粉 脱脂粉乳 さとう ショートニング	日ごとに寒さが 増してきました。  日が暮れるのが早くなり、だんだん寒さもまして来ました。コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。規則正しい生活で体調を整えましょう。
			ビーフシチュー pasta 添え	牛肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ	じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油	
			チーズサラダ	チーズ	きゅうり レタス ブロッコリー ピーマン レモン果汁	植物油 さとう	
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	さとう	
24	水		菜飯			こめ 麦	
			さわらの甘酢ソース	さわら	しょうが ねぎ	片栗粉 米油 さとう	
			きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	ごま油 さとう ごま	
			かぼちゃのみそ汁	みそ 豆腐 煮干し	かぼちゃ ねぎ えのき ほうれんそう		
25	木		麦ご飯			こめ 麦	
			豚肉生姜焼き せんきゃべつ	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ	植物油 さとう	
			高野豆腐含め煮	高野豆腐 とり肉	こんにゃく にんじん さやいんげん	植物油	
			ふわふわ卵スープ	たまご ベーコン	チンゲンサイ にんじん	じゃがいも パン粉	
26	金		キーマカレー	豚肉	玉ねぎ トマト水煮 セロリ にんじん ニンニク ショウガ ピーマン	こめ 麦 小麦粉バター	じゃがいもの栄養  じゃがいもが日本に伝わったのは、江戸時代といわれています。インドネシアのジャガトラ港（現在のジャカルタ）から長崎に入ってきました。最初に日本で栽培したのは北海道で、今でも多くのじゃが芋を栽培しています。
			イカのマリネサラダ	イカ	トマト 玉ねぎ レタス パセリ	片栗粉 米油 さとう	
			グレープフルーツ		グレープフルーツ		
29	月		チャンポン麺	豚肉 いか なんと	きゃべつ たけのこ にんじん	小麦粉 ごま油	
			肉しゅうまい	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ	小麦粉	
			パンバンジーサラダ	とり肉 みそ	レタス トマト きゅうり 玉ねぎ	さとう ごま	
			プリン	たまご 牛乳		さとう	
30	火		麦ご飯			こめ 麦	
			さばのみそ煮	さば切り身 みそ	しょうが	さとう	
			じゃがいものうま煮	ぶた肉	こんにゃく にんじん 玉ねぎ いんげん	じゃがいも 植物油 さとう	
			豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ 鰹節	しめじ みつば にんじん		
			みかん		みかん		

学校行事やその他の都合により、行事を変更する場合があります。

## ◆今日の目標

◇感謝して食事をしよう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。  
毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。そして食事を大切にいたしましょう。



11月24日  
**和食の日**

「日本人の伝統的な食文化」が見直され、「ユネスコ世界遺産」に登録されたことをきっかけに制定されました。学校給食でも、ごはんを中心とした和食を中心に行事食や郷土食などを取り入れ、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力は？

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★腹持ちが良い



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺に比べ、消化吸収がゆっくりとされるため、腹持ちがよくお腹がすきにくいです。