

30年度11月予定献立表

文京区立第八中学校

| 日 曜 | 献立名 | | 材料名 | | | | エネルギー(kcal) | |
|------|--|---|---|--|--|-------------|-------------|--|
| | 献立名 | 牛乳 | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | たんぱく質(g) | | |
| 1 木 | 黒砂糖パン ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ (東京都産ブロッコリー) |  | 黒砂糖パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 | 豚肉 粉チーズ 牛乳 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン缶 | 800 29.0 | | |
| 2 金 | 秋野菜のチキンカレー もやしサラダ くだもの(りんご) |  | 米 油 じゃが芋 バター さつまい 小麦粉 さとう | 豚肉 牛乳 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり もやし | 918 24.3 | | |
| 5 月 | じゃこ入りご飯 ひじき入り卵焼き ごま和え みそ汁 (東京都産小松菜) |  | 米 油 さとう 白ごま 練りごま すりごま | じゃこ 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 赤みそ カットワカメ 牛乳 | にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ | 801 37.5 | | |
| 6 火 | チーズトースト 秋野菜のクリーム煮 サラダ |  | 厚切り食パン バター マーガリン 油 さつまい 小麦粉 | チーズ 鶏肉 生クリーム 牛乳 | 玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ | 855 28.4 | | |
| 7 水 | ごまご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 かぶ入りかき玉汁 (東京都産かぶ) |  | 米 白ごま さとう 油 糸こんにゃく かたくり粉 | さけ 油揚げ ちくわ さつま揚げ 卵 牛乳 | にんじん 切干大根 かぶ かぶ菜 | 763 34.6 | | |
| 8 木 | 上海焼きそば 秋のフルーツポンチ |  | 油 蒸し中華めん かたくり粉 ごま油 さとう | 豚肉 うずらの卵 いか えび 粉寒天 牛乳 | しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 みかん缶 パイン缶 モモ缶 | 830 32.6 | | |
| 9 金 | えびクリームライス サラダ くだもの(りんご) |  | 米 油 バター 小麦粉 | 鶏肉 えび 生クリーム 牛乳 | にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン缶 りんご | 886 28.0 | | |
| 12 月 | ご飯 肉豆腐煮 大豆と小魚と芋の甘煮 (東京都産さつまい) |  | 米 油 糸こんにゃく じゃが芋 焼きふ さとう かたくり粉 さつまい 揚げ油 | 豚肉 豆腐 大豆 牛乳 | 玉ねぎ 長ねぎ にんじん | 814 32.0 | | |
| 13 火 | スパゲティーミートソース ハニーサラダ オレンジゼリー |  | スパゲティー 油 オリーブ油 はちみつ さとう | 豚肉 粉チーズ 粉寒天 牛乳 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン缶 オレンジジュース | 832 36.6 | | |
| 14 水 | 照り焼きバーガー ポトフ くだもの(りんご) |  | ミルクパン さとう 片栗粉 じゃが芋 | 鶏肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー 大豆 牛乳 | しょうが キャベツ にんじん かぶ りんご | 767 36.3 | | |
| 15 木 | ご飯 さんまのかば焼き お浸し みそ汁 |  | 米 小麦粉 かたくり 粉 揚げ油 さとう さつまい | さんま 赤みそ 牛乳 | しょうが もやし 小松菜 にんじん しめじ | 808 24.1 | | |
| 16 金 | ごまご飯 和風おろしハンバーグ 粉ふき芋 みそ汁 |  | 米 いらごま 油 パン粉 さとう じゃが芋 | 豚肉 豆腐 卵 赤みそ 牛乳 | 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 | 804 32.4 | | |
| 19 月 | 【食育の日・岡山県編】 まいたけご飯 いも煮風すまし汁 鶏のねぎチリ焼き お浸し (東京都産里芋、まいたけ) |  | 米 さとう 里芋 白ごま | 鶏肉 油揚げ 赤みそ 牛乳 | まいたけ にんじん 小松菜 長ねぎ しょうが もやし | 762 34.8 | | |
| 22 木 | キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ ぶどうゼリー |  | 米 油 かたくり粉 ごま油 さとう | 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 粉寒天 牛乳 | にんじん 白菜キムチ ピーマン しょうが 白菜 もやし 小松菜 ぶどうジュース | 782 34.2 | | |
| 26 月 | 【文京区和食の日】 ご飯 秋鮭のわかめみそ焼き かぼちゃの利久煮 卵の花汁 くだもの(みかん) |  | 米 さとう ごま油 白ごま | さけ 生わかめ 白みそ 卵 鶏肉 厚揚げ おから 赤みそ 牛乳 | かぼちゃ いんげん えのき しめじ 長ねぎ みかん | 772 32.1 | | |
| 27 火 | みそラーメン 乳ない豆腐 |  | 蒸し中華めん 片栗粉 さとう 油 | 豚肉 なんと 牛乳 赤みそ 白みそ 八丁みそ 粉寒天 | にんにく しょうが にんじ ん 玉ねぎ もやし みか ん缶 パイン缶 モモ缶 | 829 31.9 | | |
| 28 水 | 胚芽はちみつレモントースト ミネストローネ ガーリックポテト |  | 胚芽食パン バター はちみつ 油 シエルマカロニ じゃが芋 揚げ油 | 豚肉 大豆 牛乳 | レモン汁 にんじん 玉ねぎ セロリ ホールトマト缶 キャベツ | 804 28.9 | | |
| 29 木 | ご飯 ぎせい豆腐 キンピラゴボウ みそ汁 |  | 米 油 さとう 糸こんにゃく さとう ごま油 | 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 赤みそ 牛乳 | 長ねぎ にんじん ごぼう れんこん | 803 37.3 | | |
| 30 金 | かやくご飯 ししゃものから揚げ さつま汁 |  | 米 油 さとう 小麦粉 揚げ油 糸こんにゃく さつまい | 鶏肉 油揚げ ししゃも 鶏肉 赤みそ 牛乳 | にんじん しめじ ごぼう 大根 大根葉 長ねぎ | 837 34.3 | | |

* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。

🍄🌸🍄🌸🍄 【11月26日は和食の日です】 🍄🌸🍄🌸🍄

～今月の給食について説明します～

【今月の給食から】

食育の日

毎月19日は、食育の日です。毎月19日(19日がお休みの日は、その前後の日)は、**食育の日**として、日本各地にある**郷土料理**を紹介していきます。11月は、**島根県編**です。全国各地には、さまざまないも煮があります。その中で、愛媛県・山形県・島根県津和野町の芋には、日本三大いも煮として知られています。島根県津和野町のいも煮は、だし昆布とたいでとただしが有名です。まいたけは、島根県飯南町の特産品です。東京都産のまいたけを使って、まいたけご飯を作ります

地産地消メニュー

東京都産ブロッコリー

【11/1 (木) ブロッコリーサラダ】

東京都産かぶ

【11/7 (水) かぶ入りかき玉汁】

東京都産まいたけ

【11/19 (月) まいたけご飯】

東京都産小松菜

【11/5 (月) ごま和え】

東京都産さつま芋

【11/12 (月) 大豆と小魚と芋の甘煮】

東京都産 里芋

【11/19 (月) いも煮風すまし汁】

今月の行事食

【11/26 (月) 和食の日献立】

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。これをきっかけに、11月24日(良い和食の日・いいわしょくのひ)は「和食の日」と制定されました。それに合わせて、この日は、文京区内の小中学校すべてで、「和食の日」の献立として、給食を出します。これをきっかけに、世界に誇れる「和食」についてさらに学んでいきましょう。この日は、「**魚沼産のコシヒカリ**」と「**緑茶**」を出します。

魚沼産のコシヒカリは、平成元年から25年連続「特A」の認定をうけた国内最高評価のお米です。この地方は、雪が多く、それがとけて川に流れていきます。また、魚沼の地形は平野ではなく、日本一の段々の畑になっているので、寒暖の差が大きくなります。寒暖の差が大きいと、稲の消耗が少ないため、大粒の良質のお米ができると言われていています。給食で、日本一のお米を味わって下さい！

【 和食の日、どんな取り組みをするの? 】

=うま味や伝統食=

だしのうま味を味わうことができる料理や、季節感ある伝統食や郷土料理を提供します。



=組み合わせ=

ごはん・汁もの・おかず・お茶という組み合わせを基本とした和食を提供します。



=和食のプロ=

和食の専門家(プロ)が考えた献立を、給食で提供します。



=魚沼産の新米=

新米のとれる2学期は、区内小学校の移動教室で訪れる魚沼市の新米を味わいます。

