

# 11月献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	742 28.7 24.8
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日	曜日	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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1	水	牛乳		★牛乳					823 kcal
		麦ごはん			米, 押麦				26.8 g
		酢豚	豚肉		てんぷん, 砂糖	サラダ油, ゴマ油	にんじん, ピーマン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 黄ピーマン, ぶなしめじ	2.2 g
		花みかん						みかん	
2	木	牛乳		牛乳					738 kcal
		切干大根ごはん	油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん	切干しだいこん	31.2 g
		おから入り厚焼き卵	鶏ひき肉, おから, たまご		砂糖, てんぷん	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	玉ねぎ	3.1 g
		みそけんちん汁	鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		こんにゃく		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ	
6	月	牛乳		牛乳					719 kcal
		梅チャーハン	豚肉, かつおぶし, たまご		米	サラダ油, ラード	にんじん	たけのこ, 玉ねぎ, ながねぎ, カリカリ梅	28.6 g
		トック入りキムチスープ	豚肉, 豆腐, 赤みそ		トック	サラダ油	にんじん, いら	白菜キムチ, もやし, はくさい	3.3 g
		アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース	
7	火	牛乳		牛乳					703 kcal
		きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン, グラニュー糖	サラダ油			24.5 g
		ポトフ	豚肉, ウィンナー		じゃがいも		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	2.4 g
		りんご						りんご	
8	水	牛乳		牛乳					725 kcal
		ごはん			米				31.8 g
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭, 白みそ	立冬の献立	砂糖	サラダ油, バター	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, キャベツ	2.3 g
		沢煮椀	豚肉, 油揚げ		里芋		にんじん	だいこん, ながねぎ	
9	木	牛乳		牛乳					808 kcal
		和風きのこスパ	ベーコン		スパゲティ, てんぷん	オリーブ油, サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, しいたけ, マッシュルーム, しいたけ	26.8 g
		黒糖蒸しパン	たまご	液体ミルク	薄力粉, 黒砂糖	バター, サラダ油			2.1 g
10	金	牛乳		牛乳					715 kcal
		ブルコギ丼	豚肉		米, 押麦, 砂糖, てんぷん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, いら	にんにく, しょうが, りんご, 玉ねぎ, もやし, ながねぎ	27.1 g
13	月	牛乳		牛乳					778 kcal
		胚芽パン			胚芽パン				39.8 g
		マカロニグラタン	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳, チーズ	薄力粉, マカロニ	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	3.1 g
14	火	牛乳		牛乳					796 kcal
		大豆入りドライカレー	豚ひき肉, 大豆, 豚レバー		米, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	26.4 g
		揚げじゃがサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	1.7 g
20	月	牛乳		牛乳					729 kcal
		ごはん			米				30.5 g
		すき焼き風煮	豚肉, 豆腐		こんにゃく, くるまふ, 砂糖		にんじん	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ, しいたけ	2.5 g
21	火	牛乳		牛乳					711 kcal
		ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	28.8 g
		鱈のカレーシチュー	ベーコン, 鶏肉, たら, 大豆, 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	ホールトマト, にんじん	しょうが, にんにく, りんご, 玉ねぎ, セロリー, ぶなしめじ	2.6 g
22	水	牛乳		牛乳					714 kcal
		さつまいもごはん・ゴマ塩			米, さつまいも	ゴマしお			29.1 g
		おでん	たまご, 焼き竹輪, 揚げボール, 生揚げ	こんぶ	ちくわふ, 里芋, こんにゃく		にんじん	だいこん	2.6 g
		りんご						りんご	

都内産  
大蔵大根使用

日	曜日	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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
24	金	緑茶	和食の日 いいにはんしょく 11月24日は わしよく 和食の日		米				722 kcal	
		ごはん							29.5 g	
		ブリの竜田揚げ おろしあん			ぶり	てんぷん,砂糖	サラダ油	万能ねぎ	しょうが,だいこん	1.8 g
		豚汁			豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	こんにやく		にんじん	だいこん,ごぼう,玉ねぎ,ながねぎ	
27	月	牛乳	牛乳					742 kcal		
		セコデボンジョ	鶏肉	米	サラダ油	パセリ	にんにく,玉ねぎ	28.3 g		
		ゴマドレッシングサラダ		砂糖	サラダ油,白ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.2 g		
28	火	牛乳	牛乳					756 kcal		
		みそ煮込みうどん	豚肉,油揚げ,赤みそ	うどん	サラダ油	にんじん,こまつな	はくさい,ぶなしめじ,ながねぎ,しいたけ	28.6 g		
		抹茶ケーキ	たまご	液体ミルク	砂糖,薄力粉,粉糖	バター		2.2 g		
29	水	牛乳	牛乳					722 kcal		
		ワカメごはん		わかめ	米			23.9 g		
		ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉,パン粉	サラダ油		3.6 g		
		白菜の浅漬け					にんじん	はくさい,きゅうり,しょうが		
		みそ汁	赤みそ,白みそ	わかめ	じゃがいも			玉ねぎ		
30	木	牛乳	牛乳					716 kcal		
		ツナトースト	ツナ	食パン	マヨネーズ	パセリ	玉ねぎ	25.8 g		
		豆と野菜のマリネ	大豆		砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり,れんこん,えだまめ	3.2 g	
		コーンクリームスープ	ベーコン,白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,クリームコーン,コーン		

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

新米の季節です!



よく味わって食べよう



## お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

### お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルキーQueen、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。



### 収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか?

