



日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	食後の過ごし方を工夫しよう 一口メモ		
1 (金)	味噌ラーメン 豆腐シウマイ ごぼうサラダ 柿 牛乳	焼豚 ツナ 牛乳	人参 もやし 長葱 にんにく ごぼう ゴーン 柿	ラーメン ごま油 アーモンド ごま 砂糖	しっかり食べてかぜ予防 朝夕が少し冷え込んできました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時や、食事の前には必ず手洗いやうがいを行い、朝・昼・夕と三食しっかり、バランス良く食べて風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。	643	26.9
5 (火)	あさりごはん きのごんてー 芋よせ 牛乳	あさり 油揚げ ベーコン 厚揚げ 卵 牛乳	しいたけ 人参 ねぎ ごぼう 玉葱 赤ピーマン ほうれん草 しめじ エリンギ	米 くり さつまい 白玉粉 小麦粉 砂糖 ごま		588	23.7
6 (水)	揚げパン 団子スープ ポテトソテー チーズ 牛乳	きな粉 チーズ 牛乳 チーズパウダー 中華団子 ベーコン	小松菜 人参 赤ピーマン ニンニクの芽	パン 油 砂糖 粉末アーモンド 春雨 じゃが芋		598	21.4
7 (木)	麦ごはん 肉じゃが さばの塩焼き ごま和え みかん 牛乳	牛肉 さば 牛乳	人参 玉葱 ピーマン こんにゃく もやし 小松菜 みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 ごま		641	25.4
8 (金)	麦ごはん 豆腐の炒りソース煮 春雨の酢の物 カルパッシュ 牛乳	豆腐 エビ ハム 小魚 牛乳	玉葱 長葱 生姜 しいたけ ピーマン ニンニク もやし	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 はるさめ	11月8日は、「いい歯の日」 いい歯の日は、日本歯科医師会が1993年(平成5年)に語呂あわせで設定しました。	635	27.9
11 (月)	スパゲティポリタン ポテトカップグラタン フルーツポンチ 牛乳	ウインナー 黒豆 牛乳	玉葱 人参 ピーマン みかん缶 パイン缶 もも缶	スパゲティ 油 じゃが芋	「ずんだもち」って知っていますか? 「ずんだもち」東北のほうで食べられている郷土菓子です。枝豆をすりつぶし、餅にまがして食べていました。「ずんだもち」は緑の色がとてもきれいな、あまくてやさしい口当たりのお菓子です。13日の給食では枝豆の代わりにグリーンピースと白花豆をペーストにしたものを使ってつくりました。	511	17.2
12 (火)	あわごはん すまし汁 魚の照り焼き 卵とじ りんご 牛乳	豆腐 わかめ さわら ツナ 卵	冬瓜 ねぎ 玉葱 人参 ニラ	米 あわ 砂糖 片栗粉 油		621	28.3
13 (水)	きのこごはん 若竹煮 白玉ずんだ 牛乳	豚肉 わかめ 糸けずり 牛乳 白花豆ペースト	人参 えのき しめじ しいたけ たけのこ 小松菜 グリンピース	米 油 くり ごま 団子 粉末アーモンド 砂	きのこについて 日本には、食べられるきのこが400~500種類ありますが、店に出回っているもののほとんどがまつたけをのぞいて人工的に栽培されたものです。	582	19.7
14 (木)	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 鮭一りちー 牛乳	豆腐 豚肉 鮭 卵 牛乳	ねぎ 冬瓜 玉葱 もやし からし菜 人参	米 麦 砂糖 片栗粉 油		589	27.3
15 (金)	黒糖パン シチュー 魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ ネーブル 牛乳	鶏肉 ホキ チーズ 牛乳	赤ピーマン 玉葱 ピーマン しめじ パセリ 切りかぶ アーモンド ゴーン 胡瓜 ネーブル	パン じゃが芋 油	納豆について 納豆にはビタミンB2が多く含まれています。このB2は、成長を助けたり、体の疲れを取ってくれる働きがあります。また、体の中のいらぬ脂を洗い流すビタミンEや骨や歯をつくるカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。	602	28.1
18 (月)	麦ごはん シカムドゥチ さんまのみぞれ煮 ごまみそ和え 納豆 牛乳	油揚げ 豚肉 かまぼこ さんま 豆腐 納豆 牛乳	しいたけ こんにゃく 冬瓜 人参 ほうれん草	米 麦 ごま 砂糖		641	27.3
19 (火)	沖縄風焼きそば スイートポテトのミル和え ごぼうサラダ 牛乳	豚肉 ちきあげ スキムミルク かまぼこ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 からし菜 ごぼう 胡瓜	そば 油 さつまい 砂糖 ごま 粉末アーモンド	さつまいもは、炭水化物を多く含むので、腹持ちがよく、あまくておいしい。また、食物繊維も多く含まれているので、便秘予防にもなる。	545	20
20 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 小魚の唐揚げ 牛乳	豆腐 鶏・牛ひき 肉 きびなご 牛乳	玉葱 ねぎ もやし 小松菜 人参	米 麦 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	麦ごはんが健康に良いことは、食物繊維が多く含まれているからです。そのため糖尿病や便秘の予防にききめがあるとされています。	654	29.5
21 (木)	黒米粉パン クラムチャウダー 鮭のベーコン焼き 野菜ソテー 牛乳	あさり さけ 牛乳 白花豆ペースト ベーコン ウインナー	人参 玉葱 セロリ 赤ピーマン キャベツ ほうれん草	パン じゃが芋 小麦粉 油	カルシウム、ビタミンも多く含まれ、白米を食べると取りにくい、カルシウムやビタミンを補ってくれる。	635	31.5
22 (金)	麦ごはん カレーライス 大根とチリメンサラダ 梨 牛乳	牛肉 わかめ しらす干し レッドパプリ 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース 大根 パルン 福神漬 梨	米 麦 じゃが芋 くり アーモンド 砂糖		686	23.9
25 (月)	代休						
26 (火)	麦ごはん アーサのすまし汁 かきたま 中華野菜炒め みかん 牛乳	アーサ 豆腐 かごけし 卵 豚肉 厚揚げ 牛乳	冬瓜 椎茸 玉葱 赤ピーマン もやし 人参 パクチイ みかん	米 麦 砂糖 油 片栗粉	去った9月に「豆」をテーマとした附属中学校で料理コンテストがありました。スーパースタやうどん汁、小豆を使ったパンケーキ等々たくさん料理があり、自分達が食べやすいように豆を工夫して料理をしていました。今月の27日(水)は城間君、黒島君、佐喜真君が考えた「チリコンカン」です。ポイントとしては豆を煮込むタイミングや肉のポロポロ加減に気を付けたそうです。また、お米が入っていたのが新しいアイディアだと思いました。	633	26.6
27 (水)	あみパン チリコンカン 野菜ソテー もも缶	牛ひき肉 大豆 ソーセージ チーズ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン ニンニクの芽	パン 米 砂糖 油		674	27.3
28 (木)	秋のおこわ さんまの梅煮 わかめと切り干大根のあえ物 梨 牛乳	豚肉 油揚げ さんま ささみ わかめ 牛乳	しめじ ごぼう 人 参 切り干大根 胡瓜 梨	米 麦 もち米 砂糖 ごま		583	24.7
29 (金)	麦ごはん 大根の煮付け かき揚げ 柿 牛乳	豚肉 厚揚げ えび イカ 金時豆	大根 人参 パクチイ ごぼう 春菊 柿	米 麦 油	柿には風邪を予防したり、肌荒れ防止の効果がありますが、消化しにくく、体を冷やす作用もあるので、一度に食べすぎないようにしましょう。	707	21.0