

11月

中野区立緑野中学校

↑図書コラボ献立
↓

日	曜日	献立名		食品名			1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	今日の給食のポイント
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	からだの調子を整える	
1	水	平家物語献立【2年国語科コラボ】 新米ご飯(岩手県産ひとめぼれ)	○	ほっけの源平焼き こんにゃくのきんぴら 豚バラと白菜のだし煮	牛乳、鶏肉、さつ ま揚げ、豚肉、豚肉	米、三温糖、でんぷん、サ ラダ油、こんにゃく、ごま	しょうが、にんじん、ご ぼう、はくさい	706 33.3 22.2 源平焼きは、同じ食材を白 黒など二色で料理したもの です。ほっけを塩焼きと照 り焼きで味わいます。
6	月	ヨーロッパ州献立①【1年社会科コラボ】 スパゲティボモドーロ 【イタリア】	○	キャロットラペ【フランス】 手作りミニシナモンロール 【スウェーデン】	牛乳、豚肉、大豆ミ ト、粉チーズ、まぐろ 缶詰	スパゲッティ、オリーブ 油、サラダ油、バター、強力 粉、三温糖、無塩バター、グ ラニュー糖	にんにく、玉葱、セロリー、 にんじん、トマト缶詰、パジ ル	765 30.9 27.1 今日から2日間はヨーロッ パ州献立です。給食室でス ウェーデン発祥のシナモン ロールを手作ります。
7	火	ヨーロッパ州献立②【1年社会科コラボ】 パエリア【スペイン】	○	フィッシュ&チップス【イギリス】 ボルシチ【ウクライナ】	牛乳、鶏肉、いか、あさ り、えび、メルルーサ、 豚肉、生クリーム、 ヨーグルト	米、押麦、バター、サラダ油、 じゃがいも、小麦粉、揚げ 油	にんにく、にんじん、玉葱、 ピーマン、赤パプリカ、マッ シュルーム、ビート、キャベ ツ、トマト缶詰、こねぎ	719 33.2 20.9 ウクライナ料理のボルシチ には、東京都産のピーツを 使って本格の味に。
8	水	ないものねだりの君に 光の花束を 三色そぼろ丼	○	白黒こんにゃくの炒め物 りんご	牛乳、鶏肉、大豆ミ ト、たまご、さつま揚 げ	米、サラダ油、三温糖、ごま 油、こんにゃく、こんにゃ く、ごま	しょうが、さやいんげん、れ んこん、ごぼう、にんじん、 りんご	713 27.3 22.3 緑野中生に大人気の汐見夏 衛さんの作品からこの一 冊。三色そぼろ丼は物語に 何度か出てきます。
9	木	すずめの戸締まり 新米ご飯(岩手県産ひとめぼれ)	○	ハマチの照り焼き 里芋のいもたき 貝だくさんの白いおみそ汁 みかんゼリー	牛乳、ぶり、鶏肉、鶏 肉、豆腐、みそ	米、上白糖、でんぷん、サ ラダ油、さといも、こんにゃ く、じゃがいも、三温糖	ごぼう、れんこん、干し椎 茸、にんじん、さやいんげ ん、玉葱、えのきたけ、かぶ、 温州蜜柑、ユース、温州蜜柑 缶詰	775 33.6 21.8 小説すずめの戸締まりから は、主人公のすずめが愛媛 の旅館で食べた料理を再現 します。
10	金	君が夏を走らせる 大田くんのチャーハン	○	出汁巻き卵 にんじんとれんこんのツナきんぴら おだんご汁	牛乳、焼き竹輪、たま ご、かつお節、まぐろ 缶詰、鶏肉、鶏肉	米、ごま油、三温糖、サラ ダ油、こんにゃく、ごま、だ まごもち	にんじん、ねぎ、れんこん、 しょうが、だいこん	761 37.4 23.6 大田くんが小さな子どもの 鈴香に作る料理がたくさん 出てくるこの作品。先生方 のおすすめの本です。
13	月	親子丼	○	もやしとじゃこのおひたし りんご	牛乳、鶏肉、たまご、焼 きのり、ちりめん じゃこ	米、押麦、三温糖、でんぷん、 ごま油	玉葱、にんじん、糸みつば、 もやし、こまつな、江戸菜、 りんご	733 31.3 21.6 今月はリンゴが3回も給食 に出る予定ですがすべて違 う品種のリンゴです。味 わっていただきましょう。
14	火	かみかみデー 押し麦ご飯 おかかふりかけ	○	ハタハタのからあげ くきわかめと豚肉のきんぴら 根菜のごま味噌汁	牛乳、おかか、焼きの り、はたはた、豚肉、豆 腐、みそ、みそ	米、押麦、ごま油、上白糖、ご ま、でんぷん、揚げ油、サ ラダ油、三温糖、じゃがいも、 こんにゃく、ごま	しょうが、ごぼう、にんじ ん、とうがらし(乾)、だいこ ん	732 29.1 24.3 毎月1度のカミカミデー。 よく噛んでいただくことを 意識しましょう。
15	水	秋野菜カレー	○	チーズ入りグリーンサラダ 柿	牛乳、豚肉、チーズ	米、米粒麦、サラダ油、じゃ がいも、さつまいも、パ ター、小麦粉、オリーブ油、 上白糖	にんにく、しょうが、にんじ ん、玉葱、れんこん、ぶなし めじ、キャベツ、こまつな、 江戸菜、きゅうり、かき	820 26.3 26.1 大人気の緑野中のカレーに さつまいもやれんこんなど の秋野菜が入ります。
16	木	こぎつねご飯	○	ふろふき大蔵大根 むらくも汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚 肉、みそ、豆腐、かまぼ こ、たまご	米、サラダ油、三温糖、でん ぷん	しょうが、にんじん、大蔵大 根、ねぎ	703 29.2 22.2 江戸東京野菜の大蔵大根。 円柱形で、煮崩れしにくく 煮物に向いています。じっ くり煮込んで仕上げます。
17	金	ごま揚げパン	○	いかのレモン風味サラダ みそ豆乳シチュー 洋梨	牛乳、いか、ベーコン、 鶏肉、みそ、豆乳、豆乳 洋梨	コッペパン、揚げ油、グラ ニュー糖、ごま、サラダ油、 じゃがいも、さといも、米 粉	キャベツ、こまつな、江戸 菜、にんじん、玉葱、レモン 果汁、はくさい、かぶ、ブ ロッコリー、西洋なし	731 29.7 28 いつも大人気の揚げパン。 今回は白ごまときび砂糖で 優しい甘さに。

20	月	新米ご飯（山形県産つや姫）	○	秋鮭の錦秋あんがけ ほうれん草と加加蓮根のお浸し 大根のみそ汁	牛乳、しろさけ、油揚げ、わかめ、みそ、みそ	山形県産つや姫、塩麹、むきぐり、三温糖、でんぶん、揚げ油、じゃがいも	えのきたけ、なめこ、干し椎茸、にんじん、はくさい、もやし、ほうれんそう、れんこん、玉葱、だいこん	694 33.5 16	錦秋あんには、なめこや栗など秋らしい食材が入ります。旬の北海道産の秋鮭を味わいます。
21	火	新米ご飯（青森県産青天の霹靂）	○	すき焼き風煮込み さっぱり和え りんご	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵	青森県産青天の霹靂、サラダ油、こんにゃく、三温糖	玉葱、はくさい、ねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、レモン果汁、りんご	739 31.8 22	青森県最高峰のお米とも言われる青天の霹靂は粒が大きくて適度な硬さがあり、上品な甘みのお米です。
22	水	手作りチョコチップメロンパン	○	キャベツのカレー炒め 豚肉とマカロニのトマトシチュー	牛乳、たまご、豚肉、大豆	強力粉、上白糖、サラダ油、チョコチップ、無塩バター、小麦粉、グラニュー糖、じゃがいも、シェラマカロニ、バター、三温糖	キャベツ、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰	738 29.2 27.4	緑野BAKERY！今回はリクエストの多かったメロンパンに挑戦します。チョコチップ入りのパンです。
24	金	和食の日献立 新米ご飯（北海道産ゆめぴりか）	○	黒ムツの西京焼き 豚肉入り塩きんぴら 白菜ののりあえ カブのみそ汁	牛乳、黒ムツ、西京みそ、豚肉、焼きのり、豆腐、みそ、みそ	北海道産ゆめぴりか、サラダ油、こんにゃく、三温糖、ごま、さつまいも	しょうが、にんじん、ごぼう、はくさい、こまつな、江戸菜、玉葱、かぶ、えのきたけ	733 31.8 21.5	和食の日は一汁三菜の献立です。いろいろなおかずで、新米を美味しく味わいましょう。
27	月	豚ネギ塩混ぜご飯	○	揚げ出し豆腐の卵あんかけ ひじきのごま梅酢あえ 和風スイートポテト	牛乳、豚肉、押し豆腐、たまご、ちらしかまぼこ、白あん、調理用牛乳、生クリーム	米、サラダ油、三温糖、ごま、でんぶん、揚げ油、上白糖、ごま油、さつまいも、きび砂糖、無塩バター	にんにく、しょうが、ねぎ、こねぎ、えのきたけ、系みつば、江戸菜、こまつな、にんじん、はくさい、カット梅	862 32.9 29.1	和風スイートポテトには白あんを使います。仕上げのみたらしてさらに和のスイーツに。
28	火	新米ご飯（富山県産てんたかく）	○	チーズタッカルビ焼き 大豆もやしのナムル 卵入りワカメスープ	牛乳、鶏肉、鶏肉、みそ、チーズ、豆腐、わかめ、たまご	てんたかく、ごま油、さつまいも、三温糖、上白糖、ごま、でんぶん	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、エリンギ、えのきたけ、だいずもやし、もやし、にんじん、こまつな、江戸菜、ねぎ	792 33.8 23.9	大きな釜で韓国料理であるタッカルビを作り、チーズをかけてオーブンで焼き上げます。
29	水	栗ごはん（茨城県産コシヒカリ）	○	れんこんハンバーグ 水菜と人参のごま酢あえ ミルクみそ汁	牛乳、豚肉、豚レバー、鶏肉、絞豆腐、大豆、たまご、厚揚げ、みそ、みそ、調理用牛乳	茨城県産コシヒカリ、もち米、サラダ油、むきぐり、パン粉（乾燥）、上白糖、でんぶん、ごま油、ごま、じゃがいも	玉葱、しょうが、れんこん、生しいたけ、えのきたけ、水菜、にんじん、もやし、はくさい	784 34.9 25	栄養士の実習生が立てた献立第一弾です。茨城県の食材をテーマに献立を立ててくれました。
30	木	新米ご飯（秋田県産あきたこまち）	○	鯖の甘辛だれ 小松菜とマイタケの煮びたし さつまいものみそ汁	牛乳、さば、豆腐、みそ、みそ	あきたこまち、三温糖、でんぶん、サラダ油、さつまいも	しょうが、こまつな、江戸菜、もやし、にんじん、まいたけ、えのきたけ、玉葱	776 29.3 29.7	栄養士の実習生が立てた献立第二弾です。秋の食材をテーマに献立を立ててくれました。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	750	16.6	28.7	369	111	3.0	3.6	330	0.44	0.60	27	2.8	6.0

今月の給食目標
和食の良さを知ろう