



11月 予定献立表

今月の給食目標

感謝して食べよう!



令和4年度 下諏訪中学校

日	曜日	こ ん だ て		血や肉になるもの		体の調子をととえるもの		熱や力になるもの		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
		主食	牛乳	お	か	1群	2群	3群	4群		5群	6群	
1	火	ココア揚げパン	☆	ぼてとサラダ たまごスープ ヨーグルト		1年生希望献立	ハム かまぼこ 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン えのきたけ 長ねぎ	パン じゃがいも でんぷん	ごめ油	849kcal 32.5g 39% 2.9g
2	水	音 楽 会											
4	金	ごはん	☆	魚の梅みそ焼き キャベツのじゃこ和え 肉じゃが	あじ 豚肉		牛乳 しらす干し	にんじん	梅干しキャベツ うりもやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま油	710kcal 34.9g 19% 3.4g	
7	月	ごはん	☆	厚揚げの肉みそがけ ゆかりあえ きりたんぼ汁	生揚げ 豚肉 鶏肉 油揚げ		牛乳	にんじん しゅんぎく	しょうが きゅうり キャベツ もやし 梅干しごぼう 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん 塩こうじ	ごめ油	762kcal 33.2g 29% 2g	
8	火	米粉パン	☆	鶏の唐揚げ カミカミサラダ フルーツポンチ	鶏肉 するめ		牛乳 スキムミルク	にんじん	切干し大根 きゅうり キャベツ みかん缶 パインアップル缶 りんご	米粉パン 白玉団子 ゼリー 砂糖	マーガリン ごめ油 こま油	871kcal 42.4g 27% 3.3g	
9	水	ごはん	☆	魚のピリ辛焼き 納豆あえ 根菜汁	鯖 納豆 かつお節 油揚げ		牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ 梅干し ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 じゃがいも	ごめ油 ごま	717kcal 32.5g 31% 2.2g	
10	木	ソフト ラーメン	☆	米粉のりんごケーキ ツナサラダ 塩ラーメンスープ	鶏卵 ツナ 豚肉 なると		牛乳 ヨーグルト	にんじん	りんご キャベツ きゅうり レモン果汁 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 長ねぎ コー	中華麺 米粉 砂糖	バター ごめ油	844kcal 28.3g 25% 1.7g	
11	金	ごはん	☆	豚肉と大根のうま煮 のり和え 白玉入りすまし汁	豚肉 鶏卵 かまぼこ 鶏肉		牛乳 のり	ごねぎ ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが 大根 もやし し キャベツ 白菜 しめじ	米 麦 蒟蒻 砂糖 白玉団子	ごめ油	719kcal 32.2g 18% 2.3g	
14	月	ごはん	☆	魚のもみじやき ほうれん草のチーズあえ カレーみそ汁	キスダマ リップ 豚肉		牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう 小松菜	キャベツ 大根 たまねぎ	米 麦 じゃがいも	ごめ油	710kcal 32.6g 29% 2.3g	
15	火	コッペパン	☆	おからのキッシュ フレンチサラダ ポトフ	豚肉 おから		牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん プロック コリー	たまねぎ 赤たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン じゃがいも	ごめ油	800kcal 37.8g 36% 2.9g	
16	水	ごはん	☆	いかと厚揚げのチリソース 大根とツナのサラダ ワンタンスープ りんご	いか 生揚げ ツナ		牛乳	みすな にんじん 青梗菜	長ねぎ 大根 きゅうり コーン たまねぎ しい たけ もやし りんご	米 麦 澱粉 砂糖 ワンタン皮	ごめ油	779kcal 31.6g 27% 2.6g	
17	木	うどん	☆	さつまいもとレバーの甘辛揚げ わかめサラダ きのこうどん汁	豚レバー かまぼこ 鶏肉		牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	にんにく 生姜 キャ ベツ きゅうり たま ねぎ えのきたけ し めじ しいたけ 長ねぎ	うどん さつまいも 澱粉 砂糖	ごめ油 ごま	765kcal 31.9g 19% 3g	
18	金	ごはん	☆	サバのうま煮 野菜あえ さつまい	鯖 鶏肉		牛乳 しらす干し	のざわな にんじん	キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 蒟蒻 さつまいも	ごめ油	756kcal 33.7g 28% 2.9g	
21	月	ごはん	☆	★ハンバーグ ウイナー入りマスタードサラダ ★ABCスープ	豚肉 鶏肉 卵ベーコン ウイナー		牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごめ油	797kcal 31.1g 33% 2.5g	
22	火	コッペパン	☆	★オムレツ 海そうサラダ ★シチュー	鶏卵 鶏肉		牛乳 生クリーム わかめ	ピーマン にんじん	しめじ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 薄力粉	バター ごま油 ごめ油	834kcal 34.1g 36% 3.2g	
24	木	ソフト麺	☆	★スイートポテト コールスローサラダ ★ミートソース	豚肉		牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト缶	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 生 姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ	ソフト麺 砂糖 薩摩 芋 蜂蜜 薄力粉	バター ごめ油 オリーブ 油	882kcal 28.6g 26% 2.1g	
25	金	ごはん	☆	★豚の生姜焼き Wポテトサラダ すまし汁	豚肉 かまぼこ		牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり しいたけ はくさい	米 麦 麩 砂糖 じゃが芋 薩摩芋	ごめ油	786kcal 28.9g 34% 2.4g	
28	月	ごはん	☆	★ハムカツ 福神和え ★ポークカレー	ハム 鶏卵 豚肉		牛乳	にんじん	キャベツ かつお 福神 漬 しょうが にんに く たまねぎ	米 麦 薄力 粉 パン粉 蜂蜜 じゃが 芋	ごめ油 バター	858kcal 30.8g 31% 3.3g	
29	火	コッペパン	☆	★マカロニグラタン ひじきのレモンサラダ 白菜スープ	鶏肉 ベーコン 豚肉		牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルー ム キャベツ きゅう り コーン レモン 果汁 白菜	パン 薄力粉 砂糖 春雨	ごめ油 バター オリーブ 油	790kcal 33.2g 30% 3.7g	
30	水	ごはん	☆	★しゅうまい 野菜のナムル キムチスープ	豚肉		牛乳	小松菜 にんじん 青梗菜	しいたけ たまねぎ も やし キャベツ 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 しゅうまい 皮	ごま油	781kcal 32g 29% 2.4g	

献立は都合により変更になることがあります。

11月食育だより

下諏訪中学校給食室

秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会にしましょう。

受けついでいこう！【和食文化】



和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活を営むことが望めます。そして、自然の美しさを表現し、年中行事との深い関わりもあります。11月24日は“いい（11）日本食（24）”ということで、「和食の日」とされています。給食では、25日にだしを活かした「すまし汁」をつくりまします。ご家庭でも、和食のよさや食文化について話し合う機会にいただければと思います。

感謝して食べよう！【いただきます・ごちそうさま】

食事の時に、みなさんは「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人々への感謝の意味が込められています。毎日の食事の際には、心を込めてあいさつができるとうれいですね。



10月24日～28日に、「おいしい（O）給食（K）ありがとう（A）」という、調理員の先生方へ感謝の気持ちを伝える週間がありました。

ムービーで給食ができるまでの紹介をしました。給食を作る様子を知ることで、感謝の気持ちを持つきっかけになったと思います。

今年度も、♡型にんじんが入っていたら、給食に希望のメニューを入れることができる「ラッキーボーイ・ラッキーガール」企画を行いました。幸運をつかんだ4名のリクエストメニューは、1月～3月に登場する予定です。

☆☆ 本の料理 DAY ☆☆

読書旬間が行われます。

11月21日～30日まで、本に登場するお料理を、給食に取り入れます。更に本に興味を持ってもらえると嬉しいです。どんな本のお料理が登場するのか、お楽しみに！

* 下諏訪産の野菜・果物を使用しています！ *

秋から冬にかけて下諏訪産の食材が給食に登場しています。朝早くから地域の生産者さんが学校に沢山の食材を納品してくださっています。

今月は、大根や長ねぎ、りんご、さつまいもなどを納品していただく予定です。

感謝の気持ちを持ち、味わっていただきます！

