

# 給食だより

平成 23 年 11 月 1 日  
和泉中学校

日が暮れるのもずいぶん早くなり、秋の深まりが感じられます。さまざまな秋の味覚を通して、より一層、食に興味を持っていただきたいと思います。

## 《旬の食べ物》

柿・りんご・みかん・さつまいも・きのこ・白菜・葱・春菊・人参・ごぼう・秋刀魚・鮭・鯛など

11月23日は、『勤労感謝の日』です。この日は、もともと『新嘗祭』(にいなめさい)と言って、米などその年の収穫を神に感謝する日でした。

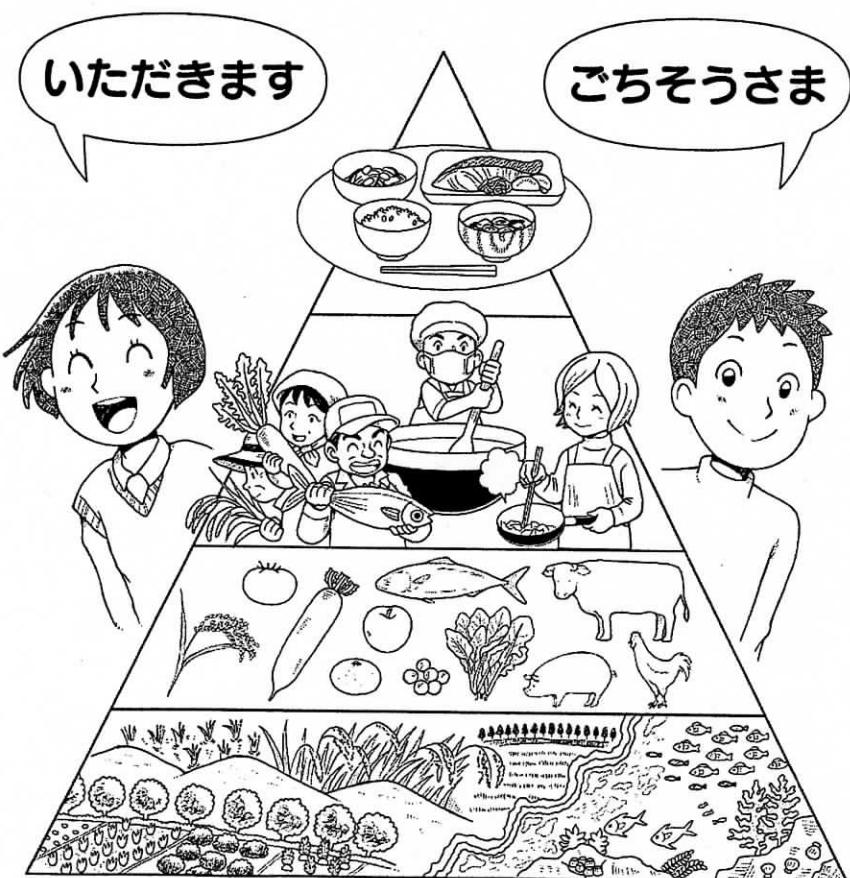
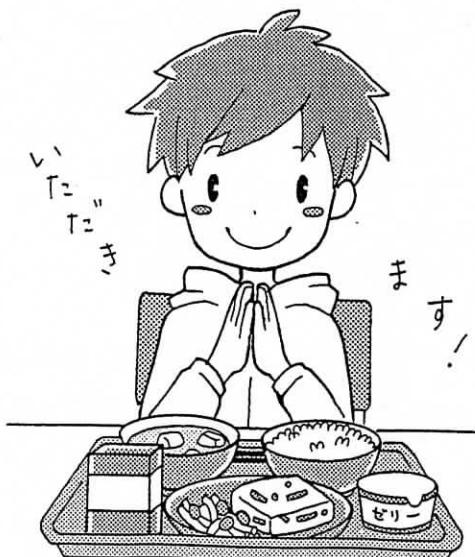
給食の献立では、11/21に「五穀おこわ」があります。

『雑穀』・・・雑穀とは、主にイネ科で穀粒の小さい穀物の総称です。アワ、ヒエ、キビのほかモロコシ(タカキビ)、ハトムギなどがあげられます。その他アマランサスやキノア、ソバなども、イネ科ではないものの雑穀と似たような種子をもつことから疑似雑穀と呼ばれ、雑穀として販売されていることがあります。現代人に不足しがちな鉄などのミネラルや食物繊維で栄養価が高いのが特徴です。



食事を支えるすべてに感謝しましょう

私たちは、自然の恵みのもとに動植物をいただき、生産者や料理を作る人などの苦労や努力のおかげでおいしい食事をとることができます。毎日、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べるよう心がけましょう。



# 11月献立表

2011

和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	火	かき揚げ丼 大根と豆腐の味噌汁 柿	○	875	32.0	大豆 むきえび いか 鶏 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 砂糖 サラダ油	南瓜 人参 春菊 小松菜 玉葱 舞茸 大根 長葱 柿
2	水	スパゲティミートソース キャベツとコンのトレンシング和え りんごのヨーグルトケーキ	○	891	32.9	豚挽き肉 大豆 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 サラダ油	人参 ホームト缶 トマトピュレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホームト缶 りんご
4	金	麻婆ライス 野菜のナムル 白玉フルーツポンチ	○	838	31.2	押し豆腐 豚挽き肉 みそ 豆腐 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 でんぶん 白玉粉 サラダ油 ごま油 すりごま	人参 ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 乾椎茸 長葱 もやし 大豆もやし みかん缶 もも缶 バイオブルー缶
7	月	麦ごはん 【国産食材の日】 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 りんご	○	806	37.6	生鮭 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋 バター サラダ油	人参 小松菜 玉葱 えのき茸 しめじ ごぼう 大根 長葱 りんご
8	火	メキシカンライス パスタスープ サウピカンサラダ みかん	○	865	26.9	鶏肉 豚肉 牛乳 (鶏骨)	米 麦 マカロニ じゃがいも 砂糖 バター サラダ油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 ホームト缶 クリーピース マッシュルーム缶 にんにく 生姜 キャベツ みかん(長葱)
9	水	麦ごはん 【国産食材の日】 鰯のおろし添え 肉じゃが もやしと小松菜の辛子醤油和え	○	830	30.2	鰯 豚肉 牛乳	米 麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも つきこんにゃく サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 大根 玉葱 もやし
10	木	フレンチトースト ポークビーンズ キウイフルーツ	○	799	31.3	卵 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 生クリーム 牛乳(豚骨)	胚芽食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター サラダ油	人参 トマトピュレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 クリーピース キウイフルーツ
11	金	豚肉の生姜焼き丼 根菜汁 【国産食材の日】 白菜のお浸し	○	783	34.0	豚肩肉 豆腐 みそ かつお節 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 でんぶん こんにゃく じゃがいも サラダ油	人参 生姜 ごぼう 大根 長葱 白菜
14	月	ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 豚汁	○	783	29.5	鶏肉 油揚げ 鶏 豚肉 豆腐 みそ ひじき ししゃも 青のり 牛乳 (煮干し)	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも サラダ油	人参 乾椎茸 クリーピース ごぼう 大根 長葱
15	火	みそラーメン じゃがいももち キウイフルーツ	○	861	29.8	みそ 豚肩肉 青のり チーズ 牛乳 (豚骨・鶏骨)	蒸し中華麺 でんぶん じゃがいも サラダ油 ごま油 炒りごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 長葱 もやし きくらげ キウイフルーツ
16	水	麦ごはん かつおのふりかけ ホキの紅葉焼き じゃがいものきんぴら	○	783	31.8	かつお節 ホキ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも つきこんにゃく 炒りごま マヨネーズ サラダ油	人参 さやいんげん ごぼう
17	木	コーンピラフ チーズオムレツ キウイフルーツ じゃがいもとベーコンのスープ	○	808	28.7	卵 猪挽き肉 ベーコン チーズ 牛乳(鶏骨)	米 麦 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	人参 小松菜 玉葱 ホームト缶 マッシュルーム缶 キウイフルーツ(セロリ)
18	金	三色そぼろごはん さつま汁 かぶの風味漬け	○	839	33.1	鶏挽き肉 高野豆腐 卵 豚肉 豆腐 みそ 牛乳(煮干し)	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも サラダ油 炒りごま	ほうれん草 人参 かぶの葉 生姜 もやし ごぼう 大根 長葱 かぶ
21	月	五穀おこわ 【国産食材の日】 ますの菊花焼き 五色煮 みかん	○	800	34.5	小豆 ます 卵 油揚げ 牛乳 (さば節)	米 もち米 麦 あわ きび こんにゃく サラダ油 マヨネーズ	人参 さやいんげん 生姜 えのき茸 しめじ ごぼう たけのこ 乾椎茸 みかん
22	火	ターメリックライス&ナン キーマカレー じゃこサラダ	○	865	31.2	豚挽き肉 大豆 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳 (豚骨)	米 麦 強力粉 三温襦 じゃがいも サラダ油 バター 炒りごま ごま油	ホームト缶 人参 小松菜 玉葱 セロリ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり
24	木	フィッシュフライサンド コーンシチュー りんご	○	816	35.5	ホキ 卵 豚肩肉 あさり水煮 脱脂粉乳 牛乳(鶏骨)	丸パン 小麦粉 ハン粉 じゃがいも サラダ油	人参 キャベツ にんにく 生姜 玉葱 クリームコン缶 ホームト缶 りんご (セロリ)
25	金	麦ごはん エッグコロッケ ピーフンソテー 白菜とえのきの味噌汁	○	917	27.9	大豆 豚挽き肉 卵 あさり水煮 油揚げ みそ 牛乳(煮干し)	米 麦 じゃがいも マッシュボトル 小麦粉 パン粉 ピーフン サラダ油 ごま油	人参 小松菜 大根の葉 きくらげ キャベツ 大根 白菜 えのき茸
28	月	あんかけチャーハン 中華スープ みかん	○	822	30.9	卵 豚肩肉 白竹輪 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん 春雨 サラダ油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 にんにく 生姜 乾椎茸 たけのこ 大根 玉葱 きくらげ みかん
29	火	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 吉野汁 野菜の煮物	○	853	36.5	ホキ みそ 油揚げ かまぼこ 鶏肉 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 麦 砂糖 つきこんにゃく でんぶん うどん 玉葱 じゃがいも バター サラダ油	人参 みつば さやえんどう 長葱 乾椎茸 たけのこ 生姜 玉葱
30	水	エビクリームライス 白菜スープ アップルゼリー	○	830	26.4	鶏肉 あさり水煮 むきえび ベーコン セラチン 粉寒天 牛乳(鶏骨)	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 バター サラダ油	人参 ピーマン 玉葱 マッシュルーム缶 ホームト缶 白菜 きくらげ アップルゼリー(セロリ)

※都合により献立が変わることがあります。