

食育通信



令和7年度

11月号

杉並区立富士見丘中学校

寒さが増してくる11月。温かい食べ物がうれしい季節になりました。味覚の秋、食欲の秋を楽しんでいますか？この季節ならではの「ごはん」の美味しさを味わいましょう！

今年は夏のうちからインフルエンザなどの感染症が流行しています。寒さや空気の乾燥と共にさらなる流行が懸念されています。手洗い、うがいを習慣づけ、一日三食しっかり食べて、免疫力を高め、感染症を予防しましょう。

11月23日(日)は勤労感謝の日です。

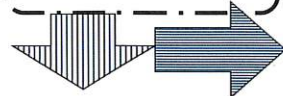
自然の恵みや、たくさんの人々の働きによって私たちは食べ物を食べることができます。毎日の食事は農業、漁業、酪農、流通、販売、調理等の人々の働きによるものです。食べるもの、食べることを大切にして、感謝の心を忘れないようにしたいものです。

穀物が豊かに実ることを「五穀豊穰」といいます。給食では豊かな実りに感謝を込めて、21日(金)に麦、粟(あわ)、黍(きび)、小豆を炊きこんだ「五穀おこわ」の献立を実施します。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも、きちんとしましょう。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



11月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量	備考
4 火	チキンライス	○	とり肉	米、米粒麦、★バター、炒め油	エリンギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース (冷)	798 kcal	11月2日は 十三夜の お月見です
	クラムチャウダー		★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、★調理用牛乳、★生クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しめじ	26.3 g	
	白玉フルーツポンチ		絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶)	23.2 g	
5 水	麦ごはん	○		米、米粒麦		2.5 g	サ× 魚
	サメの変わりソース		さめ	小麦粉、でんぶん、揚げ油、サラダ油、さとう	たまねぎ	721 kcal	
	野沢菜炒め			ごま油、★白炒りごま	野沢菜漬け、キャベツ	30.3 g	
	けんちん汁		さば節(だし)、とうふ、油揚げ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	26.6 g	
6 木	たまごあんかけ チャーハン	○	豚ひき肉	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、★白炒りごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな	786 kcal	4回 炒飯 ビーフン 米粉 牛乳
	ビーフンスープ		とり骨(スープ)、★たまご	さとう、でんぶん	乾しいたけ、グリーンピース(冷)、しょうが(スープ)	27.1 g	
	にゅうない豆腐		ベーコン、とり肉、とり骨(スープ)	炒め油、ビーフン	にんじん、もやし、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しょうが(スープ)	22.1 g	
			粉寒天、★調理用牛乳	さとう	パインアップル(缶)	3.3 g	
7 金	秋の香りごはん	○	昆布(だし)、とり肉	米、米粒麦、炒め油、さつまいも	にんじん、しめじ、グリーンピース (冷)	773 kcal	秋を 楽しむ
	ししゃもの二色揚げ		★ししゃも、★たまご、あおのり	小麦粉、揚げ油	にんじん	30.4 g	
	根菜汁		煮干し(だし)、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	25.3 g	
10 月	ツナトースト	○	まぐろ水煮、★ビザ用チーズ	★胚芽食パン、★マヨネーズ	セロリー、たまねぎ	732 kcal	定期考査 1日目 かんぱん!
	ポークビーンズ		白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩肉、★生クリーム、豚骨(スープ)	炒め油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、グリーンピース (冷)	33.5 g	
	カルピスゼリー		粉寒天、★乳酸菌飲料(カルピス)、ゼラチン	さとう		26.7 g	
11 火	四川豆腐ライス	○		米、押し麦		2.9 g	定期考査 2日目 Fight!
			豚挽き肉、豚骨(スープ)、絹とうふ	炒め油、でんぶん、ごま油	にんにく、ながねぎ、ピーマン	751 kcal	
	卵とコーンのスープ		とり肉、★たまご、とり骨(スープ)	炒め油、でんぶん	クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリー(スープ)	34.1 g	



11月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量	備考
12 水	カレーライス ごはん カレー	○		米, 押し麦		778 kcal	定期考査 3日目 脳の 疲労回復!
	じゃこサラダ		豚肉, 豚骨(スープ), ★チーズ	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, 赤トマト缶, ★りんご, グリンピース(冷)	27.6 g	
	ミルクティーゼリー		ちりめんじゃこ	★白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし	24.7 g	
			粉寒天, ゼラチン, ★調理用牛乳	さとう		2.9 g	
13 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		812 kcal	ひじき入り の コロケ です
	変わりコロケ		豚挽き肉, 干ひじき(乾), ★たまご	炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, たまねぎ	25.9 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま, ★白すりごま, さとう	もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, 切干大根	28.3 g	
	赤だしの味噌汁		煮干し・昆布(だし), 絹とうふ, 油揚げ, 八丁みそ, 赤みそ		だいこん, なめこ, こまつな	2.7 g	
14 金	高野豆腐の そぼろごはん ごはん そぼろ	○		米, 押し麦		757 kcal	とろみに ほろり 吉野汁
	きびなごの南蛮漬け		とり挽き肉, 高野豆腐	炒め油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ	34.7 g	
	吉野汁		★きびなご	小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう	ながねぎ	21.6 g	
			さば節・昆布(だし), 油揚げ, とり肉	つきこんにやく, でんぶん, うどん, 玉ふ	にんじん, ながねぎ, みつば, ほうれんそう	3.4 g	
17 月	チキンクリーム ライス ごはん ソース	○		米, 米粒麦, ★バター	にんじん	710 kcal	チキン ライス の クリーム ソース
	ジュリアンスープ		とり肉, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★あさり	炒め油, 小麦粉, サラダ油, ★バター	にんじん, たまねぎ, しめじ, ピーマン, ホールコーン(缶)	23.9 g	
	果物		ベーコン, とり骨(スープ)		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, キャベツ, セロリー(スプ), こまつな	24.2 g	
					みかん予定	3.1 g	
18 火	さんまの混ぜごはん	○	★さんま	米, 米粒麦, でんぶん, 揚げ油, さとう, ★白炒りごま	しょうが	736 kcal	秋刀魚 国産 給食 ★
	のっぺい汁		さば節(だし), とうふ	炒め油, じゃがいも, こんにやく, でんぶ	だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	25.9 g	
	白菜のおかかあえ		かつお節		はくさい	27.6 g	
						2.9 g	
19 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		717 kcal	中巻入り 飛鳥汁 国産 給食 ★
	厚焼き卵		★たまご, さば節(だし)	炒め油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, 万能ねぎ	29.4 g	
	五色煮		さば節(だし)	炒め油, こんにやく, さとう	にんじん, ごぼう, ★たけのこ水煮, 乾しいたけ, さやいんげん	22.9 g	
	飛鳥汁		さば節(だし), とり肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ★調理用牛乳	炒め油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな	3.1 g	
20 木	アップルトースト	○		★食パン★バター, グラニュー糖	★りんご	747 kcal	りんごの 旬 です
	トマトシチュー		とり肉, ★あさり, とり骨(スープ)	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), セロリー(スプ), グリンピース(冷)	26.8 g	
	ヌードルソテー		ボンレスハム	炒め油, ★ヌードル	たまねぎ, キャベツ, ピーマン	26.1 g	
						3.4 g	
21 金	五穀おこわ	○	あずき	米, もち米, 押し麦, あわ, きび		730 kcal	感謝 の いし
	たらの菊花焼き		★たら, ★たまご	炒め油, ★マヨネーズ	しょうが, えのきたけ, しめじ	36.2 g	
	あいませ煮		油揚げ, ★焼ちくわ, さば節(だし)	こんにやく, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう	25.7 g	
	野菜のからし和え				こまつな, キャベツ, もやし	3.0 g	
25 火	ジャンバラヤ	○	ウィンナーソーセージ, とり肉	米, 押し麦, 炒め油	たまねぎ, にんじん, セロリー, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン	725 kcal	アメリカ 料理 シェフ の レシピ
	チーズオムレツ		★たまご, ★ダイスチーズ	炒め油, さとう	たまねぎ	30.8 g	
	パスタスープ		豚肉, とり骨(スープ)	炒め油, マカロニ(シェル)	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	25.4 g	
						2.9 g	
26 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		737 kcal	大豆 入りの 呉汁
	さばのしょうが煮		★さば, さば節(だし)	さとう	しょうが	36.6 g	
	白菜のおひたし		かつお節		はくさい, にんじん	24.8 g	
	呉汁(ごじる)		昆布・さば節(だし), 豚肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ, 大豆	じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな	2.9 g	
27 木	しめじ入り ミートソースパゲティ 麺 ソース	○		スパゲティ, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), しめじ	712 kcal	きのこの 旬も 秋です
	ゆで野菜サラダ		大豆, 豚挽き肉, ★チーズ	炒め油	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, 赤トマト缶, しめじ	29.4 g	
				さとう, サラダ油	キャベツ, もやし, にんじん	22.2 g	
	寒天入りフルーツヨーグルト		粉寒天, ★プレーンヨーグルト		みかん(缶), バイナップル(缶), もも(缶)	3.0 g	
28 金	麦ごはん	ジョ ア		米, 米粒麦		743 kcal	よくかき 食べま しょう ♡
	さわらのゆずみそかけ		★さわら, 白みそ	さとう	しょうが, ゆず	36.5 g	
	じゃがいものそぼろ煮		豚挽き肉, とり挽き肉	じゃがいも, 炒め油, つきこんにやく, さとう, でんぶ	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	15.1 g	
	もずく入りスープ		とうふ, もずく, さば節(だし)	炒め油	にんじん, たまねぎ, もやし, こまつな	2.9 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。