

# 11月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と作りかたでの働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	日付	曜日	主な材料と作りかたでの働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質						
		主に新やらのもに なるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを 整えるもの							主に新やらのもに なるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを 整えるもの										
2	月	カレーライス さきみの梅しそ竜田揚げ ピクルス 牛乳	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・揚げ油・砂糖	牛肉・ささみ・牛乳	909	35.6	26.3	20	金	ごはん ダッカルビ 甘酢きゅうり 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・片栗粉 揚げ油・砂糖・オリーブ油	鶏肉・きょうざ わかめ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にら 人参・にんにく・しょうが だけのこと・しいたけ・青ねぎ きゅうり	788	27.8	28.8							
3	火	文化の日							21	土													
4	水	ロールパン 肉だんごのクリーム煮 カリフラワーサラダ 野菜スープ オレシジ 牛乳	ロールパン・サラダ油	ミートボール・豚肉・牛乳	733	29.4	25.5	23	月	勤労感謝の日													
5	木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごぼうサラダ 味噌汁 パニーチース 牛乳	こめ・サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖・さつまいも	豚肉・ハム・うすあげ・みそ チーズ・牛乳	814	35.1	25.5	24	火	ごはん さわらの味噌焼き 高野豆腐煮 いんげんのごま和え お吸い物 牛乳	こめ・砂糖・白ごま・ふ	さわら・赤みそ・高野豆腐 牛乳	玉ねぎ・グリーンピース いんげん・人参・大根 しめじ	818	39.4	19.9							
6	金	麻婆丼 香ばし 切り干し大根サラダ わかめスープ 牛乳	こめ・ごま油・砂糖・揚げ油	あいびき肉・豆腐・赤みそ 香ばし・ツナ わかめ・牛乳	837	33.4	30.4	25	水	食パン あんかけ焼きそば シユウマ わかめスープ 牛乳	食パン・焼きそば種 サラダ油・砂糖・片栗粉 ごま油	豚肉・しゅうまい わかめ・牛乳	白菜・玉ねぎ・だけのこと 人参・きくらげ・しょうが 青ねぎ・しいたけ	781	32.8	25.7							
7	土							26	木	ごはん 鶏のから揚げ ピーンズサラダ きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳	こめ・片栗粉・揚げ油・砂糖 サラダ油・ごま油・白ごま さつまいも	鶏肉・大豆・みそ・牛乳	しょうが・えだまめ・コーン 人参・ごぼう・れんこん 白菜・人参	956	38.8	31.8							
9	月							27	金	ビビンバ きゅうりの中華和え 中華スープ 和製ゼリー 牛乳	こめ・ごま油・砂糖 和製ゼリー	豚ひき肉・わかめ 豆腐・牛乳	にんにく・大根・ほうれん草 もやし・人参・胡瓜 だけのこと・青ねぎ	726	28.4	22.6							
10	火							28	土														
11	水							30	月	ごはん さばのカレー風味焼き たまご焼き 小松菜のボン酢和え 味噌汁 牛乳	こめ・片栗粉・じゃが芋	さば・玉子焼・とりささみ みそ・牛乳	小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	823	38.8	24.2							
12	木									<h2 style="color: red;">旬の魚を味わおう!!</h2> <p>旬とは、一年のうちが一番おいしく食べられる時期のこと。 近年、魚の流通が盛んになり、養殖技術が進歩したことで魚の季節感が薄れていると言われてます。 旬の魚は、おいしくて栄養も豊富。今月は、旬の『鮭』『さんま』を使った給食がですよ!旬の魚を知って味わう機会になればと思います。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid pink; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 45%;"> <h3 style="text-align: center;">さけ</h3>  <p>疲労回復に効果的なビタミンB1、 貧血予防に働くビタミンB12、 カルシウムの吸収を助けるビタミンD が豊富!!</p> <p>★豆知識★ 身がピンク色で透き通っているものが、新鮮でおいしい。</p> <p>鮭の身は、なぜピンク色?</p>  <p>鮭が食べている甲殻類に含まれる色素(アスタキサンチン)が、 鮭の筋肉に蓄積するため。 そのため、まだ甲殻類を食べていない稚魚の身は赤くない。</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 45%;"> <h3 style="text-align: center;">さんま</h3>  <p>記憶力や集中力をアップさせるDHA、IPA 貧血予防に働くビタミンB12、 苦味のあるハラワタには、 皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンA が豊富!!</p> <p>★豆知識★ 表面に光沢があり、張りのあるものが新鮮。 口の先端が黄みがかっているものは、脂がのっている。</p> <p>さんまの水揚げ高ランキング!! 1位はどこの都道府県?</p> <p>1位 北海道 2位 宮城県 3位 岩手県</p>  </div> </div>													
13	金																						
14	土																						
16	月	ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ ほうれん草の煮びたし 味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	豚肉・ハム・うすあげ しらす・みそ・牛乳	826	38.9	24.0																
17	火	薬ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁 牛乳	こめ・黒ごま・砂糖	さけ・厚揚げ・わかめ みそ・牛乳	763	38.3	15.0																
18	水	ロールパン メンチカツ ポテトサラダ キャベツリザー トマトスープ 牛乳	ロールパン・揚げ油・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ サラダ油・砂糖	メンチカツ・ハム 大豆・牛乳	851	27.9	33.9																
19	木	ごはん 肉豆腐 切り干し大根の炒め物 味噌汁 オレシジ 牛乳	こめ・砂糖・ごま油・白ごま	豆腐・牛肉・ベーコン みそ・牛乳	776	36.1	19.1																

・献立表の数値は、中学生の一人当たりの値です。  
献立の一部を変更することもあります。  
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。