

2023年 11月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源		
1 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 736kcal
	主食	ハニートースト						食パン さとう はちみつ	マーガリン	タパク 24.3g
	主菜	米粉のシチュー	パテ ぶた肉 いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	セロリ たまねぎ コーン グリンピース		米粉	なたね油 バター	脂質 29.5g
	デザート	オレンジゼリー		エースアガー		オレンジジュース		さとう		塩分 2.5g
	副菜	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ		さとう	なたね油	
2 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 813kcal
	主食	ご飯						米		タパク 25.9g
	主菜	ひじき入り春巻き	ぶた肉	ひじき	にんじん	しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ		食器洗剤 はるさめ さとくず粉	ごま油 なたね油	脂質 27.1g
	副菜	ぶた肉と白菜のスープ	ベーコン ぶた肉	にんじん		たまねぎ はくさい しめじ エリンギ		じゃがいも	なたね油	塩分 2.2g
	デザート	チョコとバナナのケーキ	インゲン豆 卵	牛乳		バナナ		蒸しパン粉 さとう	バター チョコ	1年生校外学習 試食会
6 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 758kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タパク 28.1g
	主菜	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃが芋	なたね油	脂質 23.5g
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		さとう	オリーブ油	塩分 3.0g
	デザート									
7 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 698kcal
	主食	ご飯						米		タパク 35.2g
	主菜	チキンのてりやき	とり肉			しょうが				脂質 19.8g
	副菜	ぶた肉と豆腐のごま味噌炒め	ぶた肉 豆腐		小松菜	にんにく しょうが たまねぎ えのき		さとう	なたね油 ごま ごま油	塩分 1.7g
	デザート	みかん				みかん				
8 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 668kcal
	主食	黒糖パン						黒糖パン		タパク 27.7g
	主菜	アジフライ	あじ					小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 23.2g
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ もやし コーン		さとう	ごま エッグ クリームチーズ	塩分 2.5g
	デザート	リンゴ				りんご				いっしょの日献立 定例研
9 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 707kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タパク 34.1g
	主菜	あぶ玉丼(具)	卵 なたね油 揚げ かつお節			玉ねぎ		さとう		脂質 22.5g
	汁物	豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ		じゃがいも こんにゃく	なたね油	塩分 2.7g
	デザート									
10 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 759kcal
	主食	ごぼうピラフ	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ コーン グリンピース		米	オリーブ油 なたね油	タパク 33.2g
	主菜	ポークビーンズ	だいたす ベーコン ぶた肉	クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ		じゃがいも さとう	なたね油	脂質 24.9g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		さとう	ごま油 ごま	塩分 2.9g
	デザート									
13 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 599kcal
	主食	ご飯						米		タパク 27.8g
	主菜	ジャコとひじきのふりかけ	かつお節	ひじき じゃこ				さとう	ごま	脂質 14.8g
	副菜	つみれ汁	いわし 豆腐 油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ		くず粉		塩分 2.0g
	デザート	ツナあえ	ツナ		にんじん	はくさい もやし			ごま	
14 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 729kcal
	主食	ご飯						米		タパク 35.3g
	主菜	サバのみそに	さば	昆布		しょうが ねぎ		さとう		脂質 20.5g
	副菜	いそかあえ		のり	にんじん	もやし キャベツ えのき		こんにゃく さとう		塩分 2.8g
	汁物	白玉スープ	とり肉 なたね油 かつお節	昆布	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ		さといも 白玉		
デザート										
15 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補キ - 737kcal
	主食	ほうとう風うどん	とり肉 油あげ かつお節		にんじん かぼちゃ 小松菜	はくさい えのき たまねぎ		うどん		タパク 31.3g
	主菜	ひじきのココロサラダ	かつお節	ひじき チーズ	にんじん	えだまめ コーン きゅうり レモン たまねぎ		さとう	オリーブ油	脂質 26.7g
	副菜	豆とはちみつの抹茶ケーキ	卵 いんげん豆 あずき	牛乳	かぼちゃ					塩分 3.7g
	デザート							蒸しパン粉 さとう はちみつ	バター	

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源		
16 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 630kcal	
	主食	麦ご飯						米 麦	タンパク 30.1g	
	主菜	三色そばろ丼(具)	とり肉 大豆 卵		にんじん 小松菜	しょうが もやし		さとう	なたね油	脂質 17.9g
	副菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ えのき しめじ			なたね油	塩分 1.8g
17 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 728kcal	
	主食	ココアあげパン						コッパン さとう	なたね油	タンパク 25.8g
	主菜	豆腐団子スープ	とり肉 豆腐 卵		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ		かたくり粉 マロニー	ごま油	脂質 29.2g
	副菜	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ		じゃがいも さとう	なたね油	塩分 3.1g
20 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 641kcal	
	主食	ご飯						米	タンパク 29.4g	
	主菜	大根と豚肉の煮物	ぶた肉 かつお節		にんじん	だいこん しいたけ		じゃがいも こんにゃく さとう		脂質 16.9g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし はくさい		さとう	ごま	塩分 1.4g
21 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 695kcal	
	主食	麦ご飯						米 麦	タンパク 28.5g	
	主菜	ヒビンバ(具)	ぶた肉 大豆 卵		小松菜	にんにく しょうが もやし		さとう	なたね油 ごま油 ごま	脂質 23.1g
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん	えのき たまねぎ		春雨		塩分 2.7g
22 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 779kcal	
	主食	ご飯						米	タンパク 27.9g	
	主菜	いなだの和風ソース	いなだ			しょうが だいこん		かたくり粉 さとう	なたね油	脂質 27.6g
	副菜	白滝ソテー	ぶた肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ コーン えのき		しらたき	なたね油 ごま油	塩分 1.2g
デザート	フルーツポンチ				黄桃 みかん パイン バナナ ナタデココ		さとう			
24 (金)	大和田小学校代休(お弁当持参)									
27 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 715kcal	
	主食	ご飯						米	タンパク 26.3g	
	主菜	すき焼き風煮	ぶた肉 豆腐 ぶ		にんじん 小松菜	えのき たまねぎ はくさい		こんにゃく さとう	なたね油	脂質 13.5g
	副菜	フルーツ白玉				みかん パイン 黄桃 バナナ		白玉 さとう		塩分 1.3g
28 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 691kcal	
	主食	わかめご飯		わかめ				米 麦	ごま	タンパク 30.6g
	主菜	卵のちくさ焼き	とり肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ		さとう	なたね油	脂質 25.9g
	副菜	生揚げとこんにゃくのピリ辛炒め	生あげ ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい しいたけ		こんにゃく さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.6g
29 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 628kcal	
	主食	和風スパゲッティ	ベーコン ツナ		にんじん	たまねぎ しめじ えのき		スパゲッティ	オリーブ油	タンパク 33.1g
	主菜	豆腐のオイスターソースいため	ぶた肉 豆腐		にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ		こんにゃく かつ粉	なたね油 ごま油	脂質 24.0g
	副菜	さつま芋のセザミバター焼き						さつまいも さとう	バター ごま	塩分 2.7g
30 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 732kcal	
	主食	ご飯						米	タンパク 23.1g	
	主菜	タラとじゃがいものチリソース	たら			にんにく しょうが たまねぎ		かたくり粉 じゃがいも さとう	なたね油	脂質 23.1g
	副菜	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり たまねぎ			イグ ケアマネーズ	塩分 1.4g
2年生職場体験										

11月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	708
タンパク質	(g)	34.0	29.4
脂質	(g)	25.0	22.8
塩分	(g)	2.5	2.3



食に携わる人に **感謝** しましょう♡♡♡♡♡♡♡♡



11月23日は「勤労感謝の日」。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米などその年の収穫を神に感謝する日でした。

みなさんは普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てる人や運ぶ人、料理する人などさまざまな人の働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



ごはんのすすめ

和洋中いろいろな料理に合うごはん。ごはんの主成分は炭水化物(糖質)で、体や脳のエネルギーとして欠かせません。新米が出まわる季節なので、おいしいごはんをたくさん食べましょう。

かぜやインフルエンザが流行する季節です



病気予防のため、日ごろからこれらのことに気をつけましょう。



食べる前

つくる前

しっかり手洗い



手についた細菌やウイルスは、水でさっと洗うだけでは、減らすことができません。石けんを使って、手のひらや手の甲、洗い残しの多い指の間やつめの中、親指、手首まで丁寧に洗いましょう。そして清潔なハンカチやタオルで、水気をきちんとふき取りましょう。

かまない子が増えています!!

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ よくかむことは、健康と深いかかわりがあります。

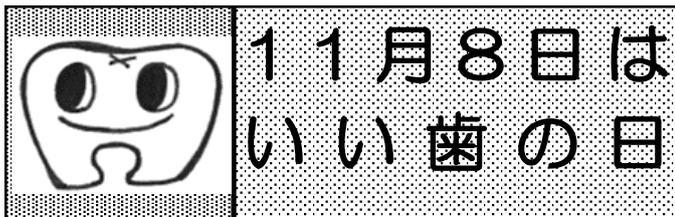
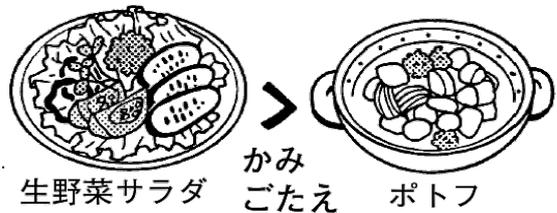
やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えるので注意しましょう。



調理法でかみごたえがかわります

同じ食べ物でも細かく切るほどかみごたえは小さくなります。

また野菜は、加熱時間が長いとやわらかく、生の方がかみごたえがあり、逆に肉や魚は、加熱時間が長いとかたくなる特質があります。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむしばに要注意です!!

- ☞ 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ飲み
- ☞ 歯みがきはめんどろだからしない
- ☞ あまりかまなくても食べられるやわらかいものが好き

給食の献立のレシピを紹介します！

手作りチーズケーキ（5人分）

材料

- クリームチーズ 200g
- 生クリーム 90g
- 卵 60g
- グラニュー糖 40g
- レモン汁 10g
- 小麦粉 20g

作り方

- ①クリームチーズをよく練り、グラニュー糖を混ぜ、生クリーム、卵、レモン汁をまぜる
- ②小麦粉をふるい入れて、ダマにならないように混ぜる
- ③クッキングシートを敷いた鉄板に流し、170度に熱したオーブンで30～40分焼く
※底に砕いたクッキーととかしバターをまぜたものをしくとさらに本格的です