

2022年 11月 予定献立表

市川市立第六中学校

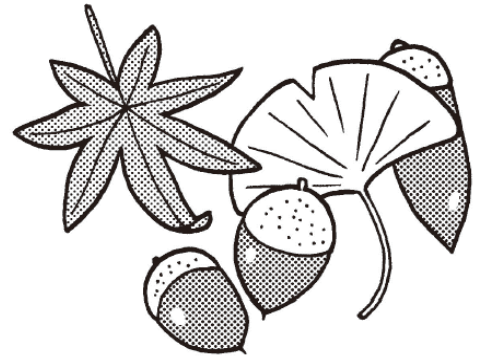
日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源		
1 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 826kcal
	主食	わかめごはん		わかめ				米 麦	ごま	タハク 38.2g
	主菜	カツオのやくみソース	かつお			しょうが にんにく ねぎ		澱粉,上白糖	なたね油	脂質 20.6g
	副菜	ちくぜんに	とり肉 かつお節		にんじん いんげん	たけのこ れんこん ごぼう シイタケ		さといも こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.6g
	デザート	リンゴ				りんご				
										2年職場体験
2 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 799kcal
	主食	ごはん						米		タハク 30.8g
	主菜	生あげの肉みそに	豚肉 生あげ		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ シイタケ		さとう じゃがいも	なたね油	脂質 23.0g
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	はくさい				塩分 2.4g
	デザート	かき				かき				
										2年職場体験
4 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 762kcal
	主食	ごはん						米		タハク 36.1g
	主菜	さばのみそに	サバ	こんぶ		しょうが ねぎ		さとう		脂質 17.9g
	副菜	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし えのき		こんにゃく さとう		塩分 3.0g
	汁物	白玉スープ	とり肉 豆腐 なたね油 かつお節	こんぶ	小松菜 にんじん	だいこん ねぎ		白玉 さといも		
										1年校外学習 試食会
7 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 810kcal
	主食	さつまいもとハムのピラフ	ハム			玉葱		米 さつまいも	オリーブ油 なたね油	タハク 39.9g
	主菜	白身魚のチーズ焼き	すずき	チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ		さとう	なたね油	脂質 21.8g
	汁物	千葉野菜のスープ	ぶた肉		小松菜 にんじん	玉ねぎ だいこん キャベツ				塩分 3.2g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
										千産千消献立
8 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 849kcal
	主食	麦ごはん						米 麦		タハク 32.0g
	主菜	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	なたね油 加-ルウ	脂質 23.3g
	副菜	ひじきのコロコロサラダ	かつお節	ひじ チーズ	にんじん	えだまめ コーン きゅうり レモン 玉ねぎ		さとう	オリーブ油	塩分 3.6g
	デザート	みかん				みかん				
9 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 893kcal
	主食	ハニートースト						食パン さとう はちみつ	マーガリン	タハク 27.3g
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン ぶた肉 豆乳 インゲン豆	牛乳 クリーム	にんじん フロccoli	玉ねぎ コーン		じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 37.6g
	副菜	フレンチサラダ	ツナ	チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		さとう	なたね油	塩分 3.1g
	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		
10 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 804kcal
	主食	麦ごはん						米 麦		タハク 34.2g
	主菜	三色そぼろ丼 (具)	とり肉 卵		小松菜 にんじん	ごぼう しょうが もやし		さとう	なたね油	脂質 23.3g
	副菜	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		ピーマン	しょうが 玉ねぎ えのき しめじ			なたね油	塩分 1.9g
	副菜	青のりポテトビーンズ	だいず	あおのり				じゃがいも かたくり粉	なたね油	
11 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 801kcal
	主食	ゆかりごはん				ゆかり		米 麦	ごま	タハク 29.0g
	主菜	ギンダラのさいきょう焼き	ギンダラ					さとう		脂質 27.8g
	副菜	あげじゃが入りきんぴら	ぶた肉		にんじん いんげん	ごぼう		じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.3g
	副菜	ミニトマト				ミニトマト				
14 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 817kcal
	主食	麦ごはん						米 麦		タハク 31.9g
	主菜	中華丼 (具)	ぶた肉 イカ うすら卵		にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ はくさい きくらげ		くず粉	なたね油 ごま油	脂質 23.2g
	副菜	カブのサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり かぶ コーン		さとう	なたね油	塩分 2.7g
	デザート	チョコプリン		ココアプリンの素 牛乳						
15 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補ギ - 818kcal
	主食	麦ごはん						米 麦		タハク 36.4g
	主菜	あぶ玉丼 (具)	卵 なたね油 揚げ かつお節		みつば	玉ねぎ		さとう		脂質 22.8g
	汁物	豚汁	ぶた肉 豆腐 かつお節		小松菜 にんじん	ねぎ だいこん ごぼう		さといも こんにゃく	なたね油	塩分 3.2g
	デザート	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト						

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 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 815kcal
	主食	黒糖パン					黒糖パン		タンパク 31.0g
	主菜	マカロニグラタン	とり肉 豆乳	牛乳 クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	なたね油 パター	脂質 29.9g
	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 玉ねぎ	さとう	ごま油	塩分 3.0g
	デザート	リンゴ				りんご			
17 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 787kcal
	主食	麦ごはん					米 麦		タンパク 32.4g
	主菜	ビビンバ(具)	ぶた肉 卵 だいず		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 24.6g
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		小松菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ	春雨		塩分 2.7g
18 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 819kcal
	主食	ナポリタン	ぶた肉 ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	★カットパケティ	なたね油	タンパク 29.2g
	主菜								脂質 37.2g
	副菜	キノコのソテー	ベーコン			コーン キャベツ しめじ エリンギ		オリーブ油	塩分 3.2g
	デザート	アップルパイ				りんご	パイ生地 さとう		
21 (月)	大和田小学校代休 お弁当持参								
22 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 952kcal
	主食	ごぼうピラフ	とり肉 ベーコン		にんじん	ごぼう マッシュルーム 玉ねぎ グリルパース	米	オリーブ油 なたね油	タンパク 37.4g
	主菜	サーモンメンチ	サケ ぶた肉 卵			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	バター なたね油 卵卵パース	脂質 33.8g
	汁物	野菜スープ	ぶた肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	くす粉		塩分 3.3g
	デザート	みかん				みかん			
24 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 867kcal
	主食	はいがロール					はいがロール		タンパク 33.4g
	主菜	フィッシュフライ	ほき				小麦粉 パン粉	なたね油 卵卵パース	脂質 38.1g
	副菜	豆入りポテトサラダ	インゲン豆		にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	エッグ クラマツネ なたね油	塩分 3.2g
	汁物	マカロニスープ	ベーコン		小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	マカロニ		
25 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 790kcal
	主食	ごはん					米		タンパク 31.9g
	主菜	ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉 かつお節		にんじん いんげん	だいこん シイタケ	さといも こんにゃく さとう		脂質 23.3g
	副菜	ごま酢あえ	ツナ		こまつな	もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 1.6g
	デザート	リンゴ				りんご			
28 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 867kcal
	主食	ごはん					米		タンパク 31.2g
	主菜	すき焼き風に	ぶた肉 豆腐		小松菜 にんじん	えのき ねぎ はくさい	ふしらたき さとう	なたね油	脂質 21.6g
	副菜	チーズ春巻き		チーズ			春巻きの皮	なたね油	塩分 1.8g
	デザート	フルーツ白玉				みかん 黄桃 バナナ	白玉 さとう		
29 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 893kcal
	主食	五目ごはん	とり肉 油あげ かつお節		にんじん	たけのこ シイタケ	米 さとう	なたね油	タンパク 41.3g
	主菜	サケの味噌マヨネーズやき	サケ		にんじん	玉ねぎ えのき しめじ レモン		エッグ クラマツネ	脂質 27.4g
	副菜	にくじゃが	ぶた肉 かつお節		にんじん さやえんどう	玉ねぎ シイタケ	じゃがいも しらたき さとう	なたね油	塩分 3.3g
	デザート	リンゴ				りんご			
30 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 852kcal
	主食	かた焼きそば					チャーメン		タンパク 36.8g
	主菜	五目あんかけ	ぶた肉 イカ うすら卵		にんじん いんげん	にんにく しょうが はくさい 玉ねぎ たけのこ きくらげ	くす粉	なたね油	脂質 40.7g
	副菜	シュウマイ	ぶた肉			しょうが ねぎ シイタケ	しょうまいの皮 かたくり粉		塩分 3.0g
	副菜	中華きゅうり				きゅうり	さとう	なたね油 ごま油	
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						

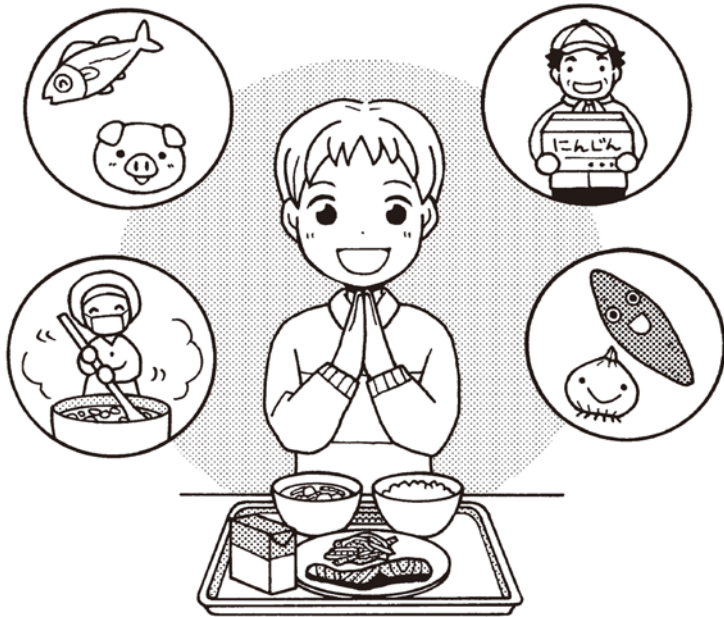
11月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	833
タンパク質	(g)	34.0	33.7
脂質	(g)	25.0	27.3
塩分	(g)	2.5	2.8

2022年11月 給食だより

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが、いつもおいしく給食を食べることができるのは、食材をつくらせてくれる農家や、その食材を運んでくれる人、給食をつくらせてくれる調理員さんなど、多くの人々が働いてくれているからです。また、四季がある日本は、1年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることにも感謝をして食べましょう。



いただきます と ごちそうさま は日本人の心



食事のあいさつには、それぞれ意味があります。わたしたちは生き物の命をいただいて生かされています。そのため、ほかの生き物の命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。また、「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございますという意味が込められています。日本の食事のあいさつを誇りに思い、心を込めてあいさつをしましょう。

食べ物を大切にすること！

食べ物を無駄にしないために自分に合った量を考えて、残さずに食べるようにしましょう。好ききらいがある人は、一口でも食べてみましょう。また、自分で調理をする時は、食材の皮をむく時や、端を切り落とす時などに捨てる部分を少なくしましょう。

残さずに
食べよう

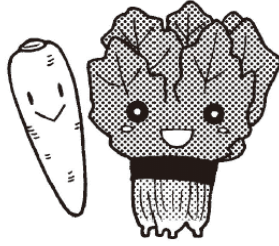


無駄なく
調理しよう



じょうぶな体をつくろう

地場産物を 食べよう！



学校給食は地場産物をたくさん使っています。地場産物を使うことで、地域の自然や食文化や産業などについての理解を深めるきっかけになり、生産者や流通などの人々の努力を身近に感じることができるようになるからです。そして、自分たちの食べている食べ物が多くの人々に支えられていることを知り、感謝の気持ちを抱くことができるようになります。ご家庭でも地場産物を取り入れてみませんか？

11月8日は「いい歯の日」 よくかんで食べよう

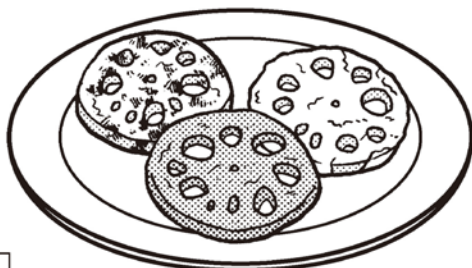
よくかむと、食べすぎを防いだり、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高めたりする効果があります。また、だ液がたくさん出て、食べ物を消化吸収しやすくし、むし歯の予防にもなります。いつまでもおいしく食事をするために子どものうちから口の中を健康に保ち、よくかんで食べましょう。



お弁当
レシピ

ホクホク焼きれんこん

副菜



材料

れんこん 60g
 塩 少々
 油 大さじ½
 〈青のり味〉
 片栗粉 … 大さじ½ 青のり…… 小さじ½
 〈チーズ味〉
 片栗粉 … 大さじ½ 粉チーズ…… 小さじ½
 〈カレー味〉
 片栗粉 … 大さじ½ カレー粉…… 小さじ½

作り方

- ①れんこんの皮をピーラーでむき、7mm幅に切って、酢水（分量外）につけます。
- ②①をレンジで2分加熱し、冷まします。
- ③青のり味、チーズ味、カレー味の材料をそれぞれよく混ぜ合わせます。
- ④②のれんこんの水気を切り、それぞれの味の衣をつけます。
- ⑤フライパンを火にかけて油を敷き、④を焼き目がつくまで両面焼きます。
- ⑥⑤に塩をふります。