



11月の予定献立表



市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	4	火	○	ごはん	麻婆豆腐 バンサンスー みそポテト
	6	木	○	きなこ揚げパン	ハンガリアンシチュー グリーンサラダ
市内音楽会	7	金	○	吹き寄せごはん	鯖の立田揚げ ごま和え 柿
	10	月	○	ごはん	チキンカレー(具) 海藻サラダ ヨーグルト和え
千産千消献立	11	火	○	ごはん	鰯のかば焼き さつま汁 おひたし
	12	水	○	ごはん	肉豆腐 揚げししゃも 納豆和え りんご
	13	木	○	スパゲティ	ミートソース(具) マセドアンサラダ 柿
和食の日	14	金	○	わかめごはん	むらくもスープ 鮭の紅葉焼き おかか和え フルーツミックスゼリー
	17	月	○	ごはん	切り干しキムチ丼 いなか汁 小松菜のごま和え りんご
	18	火	○	コーンピラフ	鶏肉と白菜のスープ フィッシュ&チップス ミルメーク
	19	水	○	茶飯	おでん パリパリごまネーズサラダ こんにゃくゼリー
2年生 職場体験	20	木	○	焼きそば	竹輪の磯辺揚げ ひじボテサラダ りんご
	21	金	○	ごはん	なまあげの肉みそ煮 ししゃものパリパリ揚げ 磯香和え
	22	土	○	さつまいもごはん	根菜汁 まつかぜや 松風焼き ほうれん草のコーンあえ
	26	水	○	ごはん	肉じゃが 揚げ豆腐 スタミナ納豆
1年生校外学習 給食試食会	27	木	○	はちみつレモン トースト	チリコンカン ひじきのマリネ ヨーグルト
	28	金	○	ビビンバ	ワンタンスープ 中華きゅうり お麩のラスク みかん

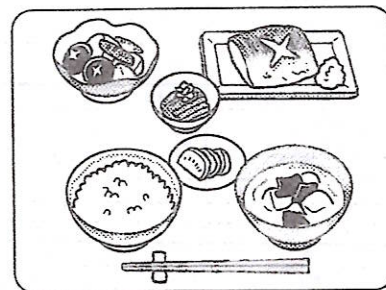
※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※ 5日は定期試験のため給食はありません。

給食だより



11月24日は和食の日



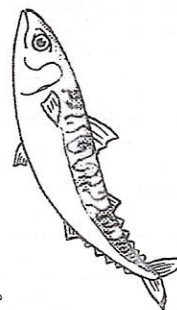
みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



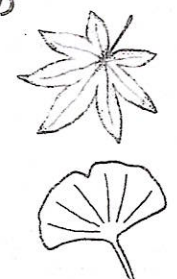
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



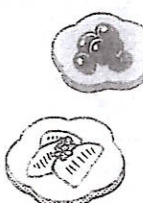
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④ 正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

11月 給食予定献立表(料理別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

日曜日		曜日		こんだて		主な食品						主なエネルギーになる		主なエネルギー				
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる								
						1群	2群	3群	4群	5群	6群							
4	火	ごはん おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	豚 大豆 豆腐 みそ 焼き豚	人参 たら 人参	にんにく 生薑 しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 生薑	米 砂糖 鶏粉 じゃが芋 米粉 砂糖	油 油 油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.9 g	18	火	ごはん 鶏肉と白菜のスープ フィッシュ&チップス(魚) フィッシュ&チップス(ポテト) ミルク 牛乳	ハム 大豆 鶏 豆腐 たら	人参 たら 人参 小松菜	にんにく 生薑 玉ねぎ 長ねぎ 白煮 長ねぎ	米 麦 鶏粉 小松菜 バン粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.3 g	
6	木	きなこ揚げパン ハンガリアンシチュー グリーンサラダ 牛乳	きな粉 豚 大豆 ベーコン ハム	チーズ スキムミルク 生クリーム 人参	ピーマン 人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米粉 砂糖	油 油 バター 油	エネルギー 824 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 2.9 g	19	水	茶飯 おでん バリバリごまネーサラダ こんにやくゼリー 牛乳	豚 大豆 鶏 豆腐 たら	人参 たら 人参 小松菜	にんにく 生薑 玉ねぎ 長ねぎ 白煮 長ねぎ	米 麦 鶏粉 小松菜 バン粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 油	エネルギー 738 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.3 g
7	金	吹き寄せご飯 鯖の立田揚げ ごま和え 果物(柿) 牛乳	豚 さば節 鯖	昆布	人参	しめじ 生薑 もやし 柿	米 麦 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖	油 栗 銀杏 油 ごま	エネルギー 751 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.2 g	20	木	やきそば 竹輪の2色揚げ ひじきポテトサラダ りんご(1/8) 牛乳	豚 竹輪	人参 たら 人参	にんにく 生薑 玉ねぎ 長ねぎ 白煮 長ねぎ	米 麦 鶏粉 小松菜 バン粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 油	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.1 g
10	月	ごはん チキンカレー(具) 海藻サラダ ヨーグルトあえ 牛乳	鶏 豆腐 ヨーグルト 竹輪	チーズ 海藻	人参 小松菜	生薑 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 黄桃 バイリン パナナ	米 大麦 じゃが芋 米粉 砂糖	油 マーガリン 油	エネルギー 760 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g	21	金	ごはん 生揚げの肉味噌煮 ししゃものバリバリ揚げ 磯香和え 牛乳	豚 大豆 みそ 生揚げ さば節	人参 たら 人参 小松菜	にんにく 生薑 玉ねぎ 長ねぎ 白煮 長ねぎ	米 麦 鶏粉 小松菜 バン粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g
11	火	ごはん 鯛の蒲焼 おひたし(モヤシ・キャベツ) さつま汁 牛乳	いわし	のり	小松菜 人参	生薑 キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 鶏粉 砂糖 砂糖 さつま芋	油 油 油	エネルギー 766 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	22	土	さつまいもご飯 根菜汁 松風焼き ほうれん草のコーンと和え 牛乳	油揚げ 豆腐 さば節 みそ 鶏 みそ	人参 たら 人参	にんにく 生薑 玉ねぎ 長ねぎ 白煮 長ねぎ	米 麦 鶏粉 小松菜 バン粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 油	エネルギー 741 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.3 g
12	水	ごはん 肉豆腐 揚げししゃも 納豆和え 果物(りんご) 牛乳	豆腐 豚 さば節	ししゃも のり	小松菜	生薑 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 黄桃 バイリン パナナ	米 じゃが芋 米粉 砂糖	油 油 油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g	26	水	ごはん 肉じゃが 揚げ豆腐 スタミナ納豆 牛乳	豚 さば節 鶏 豆腐 卵 鶏 納豆 かつお節	人参 たら 人参 小松菜	にんにく 生薑 玉ねぎ 長ねぎ 白煮 長ねぎ	米 麦 鶏粉 小松菜 バン粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 油	エネルギー 755 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
13	木	スパゲッティ(具) スパゲッティソース マゼランサラダ 果物(柿) 牛乳	大豆 豚 ハム	チーズ チーズ	人参 ピーマン トマト 人参	生薑 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 黄桃 バイリン パナナ	スパゲッティ 米粉 砂糖 じゃが芋 米粉 砂糖	ひまわり油 オリーブオイル バター ひまわり油	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g	27	木	はちみつレモン toast チリコンカン ひじきのマリネ ヤクルト元気ヨーグルト 牛乳	白いんげん 豆腐 豚 大豆 ベーコン ハム	人参 トマト 人参	にんにく 生薑 玉ねぎ 長ねぎ 白煮 長ねぎ	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	マーガリン 油 ごま 油	エネルギー 815 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.1 g
14	金	わかめご飯 鮭のもみじ焼き おかか和え むらもすー フルーツミックスゼリー 牛乳	鮭 かつお節	わかめ	人参 小松菜	生薑 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 黄桃 バイリン パナナ	米 麦 エッグケアマヨネーズ マロニー 砂糖	油 油 油	エネルギー 750 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.4 g	28	金	ビビンバ ワンタンスープ お餅のラスク 中華きゅうり 果物(みかん) 牛乳	豚 大豆 みそ 鶏	人参 たら 小松菜 人参	にんにく 生薑 大豆 もやし 長ねぎ 生薑 もやし しなご きゅうり みかん	米 麦 砂糖 ワンタン 鶏 砂糖 砂糖	油 ごま 油 油	エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.5 g
17	月	ごはん 切り干し豚ギムチ丼(具) いなか汁 小松菜のごま和え 果物(りんご) 牛乳	豚 豆腐 油揚げ さば節 みそ		人参 たら 小松菜 人参	生薑 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 黄桃 バイリン パナナ	米 大麦 鶏粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 油 ごま	エネルギー 723 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g	栄養価の月平均値 エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g								

栄養価の月平均値			
エネルギー	759 kcal		
たんぱく質	31.2 g		
脂質	25.6 g		
食塩相当量	2.9 g		

