



# 2022年 11月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
1火	ごはん					米	781 kcal	
	鮭のもみじ焼き	サケ		にんじん,オクラ		エッグゲアマヨネーズ	33.3 g	
	めかたま汁	たまご	めかぶわかめ	にんじん,小松菜	玉葱	かたくり粉	21.7 g	
	ほうれん草のじゃこあえ		じゃこ	ほうれん草,にんじん	もやし	砂糖	2.3 g	
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト (牛乳)					
2水	ごま塩ごはん					米	822 kcal	
	ハタハタのから揚げ	ハタハタ				ごま油	30.7 g	
	菊花あん			にんじん,ピーマン	玉葱,しめじ,菊花	米粉	23.7 g	
	だまこ汁	鶏肉,油揚げ		かぶ(葉),小松菜	ごぼう,大根,かぶ	だまこ餅	2.8 g	
	まんてん黒豆	黒豆	(牛乳)					
4金	ごはん					米	899 kcal	
	豆腐ハンバーグ	鶏肉,豆腐,たまご	ひじき	にんじん	玉葱	砂糖	30.7 g	
	かぼちゃとほうれん草の味噌汁	みそ		かぼちゃ,ほうれん草	ねぎ		20.5 g	
	さつま芋の甘露煮				とうもろこし	さつまいも,砂糖	2.8 g	
	牛乳寒天		寒天,牛乳 (牛乳)		みかん缶	砂糖		
7月	ごはん					米	768 kcal	
	豚キムチ丼(具)	豚肉		にら	玉葱,白菜	砂糖	33.1 g	
	きくらげのスープ	ハム,豆腐		にんじん,ほうれん草	もやし,きくらげ	油,ごま油	21.8 g	
	茎わかめのナムル		茎わかめ	にら,にんじん	きゅうり	しらたき,砂糖	2.9 g	
	ぶどう(シャインマスカット)		(牛乳)		ぶどう			
8火	蒜山おこわ	鶏肉,小豆			ふき,えのきたけ	もち米,米,砂糖	786 kcal	
	かつおの更紗揚げ	カツオ			しょうが	米粉	38.3 g	
	小松菜としめじの味噌汁	みそ		小松菜	しめじ,大根		19.4 g	
	黒糖大豆	大豆	(牛乳)			砂糖,かたくり粉	2.5 g	
9水	コッペパン					パン	767 kcal	
	スコッチエッグ	スコッチエッグ				砂糖	32.1 g	
	帆立貝入りホワイトシチュー	ホタテ,鶏肉,豆腐	牛乳,チーズ	アスパラガス	白菜,玉葱,しめじ	じゃがいも,米粉	22.4 g	
	ミニトマト			ミニトマト		バター	2.7 g	
	バナナ		(牛乳)		バナナ			
10木	ごはん					米	889 kcal	
	飛竜頭(手作りがんもどき)	豆腐,鶏肉,はんぺん	ひじき		ねぎ	油	33.8 g	
	さつま芋と鶏肉の旨煮	鶏肉		にんじん,さやえんどう	玉葱,たけのこ	さつまいも,砂糖	27.5 g	
	三色おひたし	かつお節	(牛乳)	小松菜,にんじん	しめじ		1.8 g	
11金	ごはん					米	806 kcal	
	マーボー豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,にら	玉葱,干し椎茸	砂糖,かたくり粉	31.0 g	
	ぜんまいともやしのナムル			にんじん,ほうれん草	大豆もやし,ぜんまい	砂糖	23.7 g	
	みかん		(牛乳)		みかん		2.8 g	
14月	ごはん					米	791 kcal	
	生揚げと大根のイスターソース炒め	生揚げ,豚肉,うすら卵		にんじん,チンゲン菜	大根,さくらげ	砂糖,かたくり粉	31.6 g	
	小松菜と春雨のスープ	鶏肉		にんじん,小松菜		春雨	22.2 g	
	洋梨		(牛乳)		洋梨	ごま油,ごま	2.8 g	
15火	ごはん					米	789 kcal	
	いかの香味焼き	イカ,みそ			にんにく,ねぎ		36.1 g	
	刻み昆布の五目煮	豚肉,油揚げ,アサリ	昆布	にんじん	大根,干し椎茸	油,ごま	19.3 g	
	かきたま汁	たまご,豆腐		にんじん,ほうれん草	玉葱	かたくり粉	2.7 g	
	みかん		(牛乳)		みかん			
16水	ごはん					米	803 kcal	
	スズキの味噌マヨネーズ焼き	スズキ,みそ		にんじん	玉葱,えのきたけ	エッグゲアマヨネーズ	30.9 g	
	ABCスープ	鶏肉		にんじん,パセリ	玉葱,キャベツ	マカロニ	26.7 g	
	コーンサラダ	ハム	(牛乳)		レタス,とうもろこし	砂糖	2.9 g	

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
17木	麦入りご飯					米,大麦	818 kcal	
	ボークカレー	大豆,豚肉,レバー		にんじん	にんにく,玉葱	じゃがいも	31.4 g	
	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー,にんじん	キャベツ,玉葱	砂糖	19.2 g	
			(牛乳)			ごま油	2.9 g	
18金	ごはん					米	830 kcal	
	一口おでん	がんもどき,つみれ,うすら卵	昆布	にんじん	大根	こんにゃく	30.8 g	
	ポパイサラダ	ハム		ほうれん草	とうもろこし,玉葱	砂糖	21.1 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト (牛乳)				2.9 g	
21月	野沢菜ごはん				野沢菜	米	790 kcal	
	松風焼き	鶏肉,みそ,たまご		にんじん	ねぎ,しょうが	パン粉,砂糖	29.9 g	
	筍とさばの味噌汁	サバ,油揚げ,みそ		こねぎ	たけのこ,玉葱	けしの実,油	27.1 g	
	大根サラダ	ハム		にんじん	大根,玉葱	砂糖	2.8 g	
	りんご		(牛乳)		りんご			
22火	雑穀入りご飯					米・雑穀	835 kcal	
	さんが焼き	イワシ,鶏肉,豆腐			しょうが,ねぎ	ごま	32.4 g	
	けんちん汁	豆腐		にんじん,小松菜	ごぼう,まいたけ	じゃがいも,こんにゃく	20.6 g	
	ほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれん草,にんじん	えのきたけ	砂糖	2.1 g	
	性学もちの黒みつけ		(牛乳)		性学もち,砂糖			
24木	ごはん					米	810 kcal	
	豚肉のくわ焼き	豚肉					35.4 g	
	のっぺい汁	豆腐		にんじん	大根,まいたけ	里芋,こんにゃく	21.3 g	
	大豆の磯煮	大豆,鶏肉	ひじき	にんじん	たけのこ,枝豆	砂糖	2.9 g	
	みかん		(牛乳)		みかん			
25金	コッペパン					パン	815 kcal	
	オレンジマーマレード					マーマレード	33.7 g	
	鶏の照り焼きアップルソース	鶏肉			りんご,玉葱	砂糖	26.9 g	
	マカロニクリーム煮	鶏肉	牛乳,チーズ	にんじん,ブロッコリー	玉葱,マッシュルーム	マカロニ,じゃがいも	2.9 g	
	もやしとパプリカのカレーあえ		じゃこ (牛乳)	赤パプリカ	もやし,黄パプリカ			
28月	中華めん(袋)					中華めん	860 kcal	
	みそラーメン	みそ		にんじん,小松菜	しなちく,玉葱,ねぎ	砂糖	31.7 g	
	手作りチャーシュー	豚肉			ねぎ,しょうが		22.9 g	
	中華サラダ				もやし,きゅうり,ねぎ	こんにゃく,砂糖	3.4 g	
	フルーツ白玉		(牛乳)		みかん缶,洋なし缶,もも缶	白玉餅,砂糖		
29火	ごはん					米	778 kcal	
	イナダの西京焼き	イナダ,みそ				砂糖	30.9 g	
	すまし汁	豆腐		にんじん,ほうれん草	しめじ	麩	23.6 g	
	キャベツの昆布あえ	ハム	昆布		キャベツ		2.1 g	
	りんご		(牛乳)		りんご			
30水	きなこ揚げパン	きな粉				パン,砂糖	785 kcal	
	肉団子スープ	豚肉		小松菜,にんじん	しょうが,玉葱	かたくり粉	31.4 g	
	ツナと大根のサラダ	ツナ			大根,きゅうり,レモン	砂糖	34.8 g	
		(牛乳)					2.4 g	

※(牛乳)はパックの牛乳です

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。  
★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。  
☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。  
☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきま

栄養素の基準値	830kcal	811 kcal
	34.0g	32.5 g
	25.0g	23.3 g
	2.5g	2.7 g

11月から給食のお米が「千葉県産米」になりました。

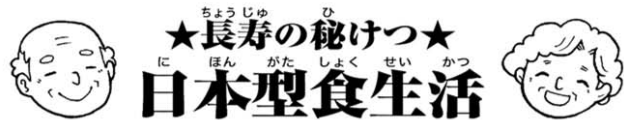
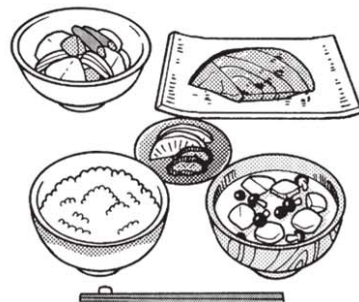


秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としてはいかがですか。

11月24日は「和食の日」

## 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「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ました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味を生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康にすくすために、食生活を見直してみましよう。

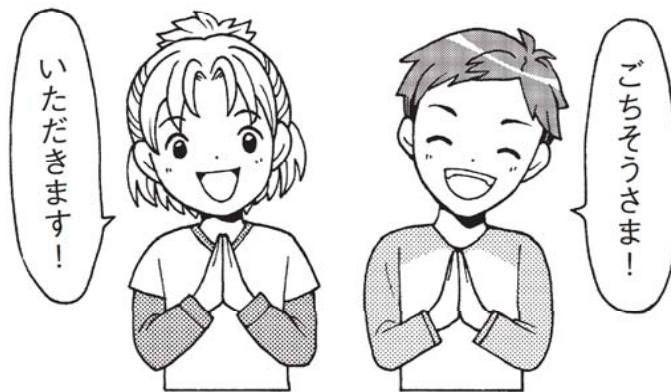
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事とのかかわり

## 感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人々への感謝の意が込められています。

毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

### おうちで給食！

## 魚を使った千葉県の郷土料理 鰯のさんが焼き

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間：	30分
・鰯	… 2尾	・みそ	… 大さじ1
・鶏ひき肉	… 120g	・こいくちしょうゆ	… 小さじ1/2
・おろししょうが	… 小さじ1	・酒	… 小さじ1/2
・ねぎ	… 10cm	・本みりん	… 小さじ1/2
・おからパウダー	… 小さじ2	・白いりごま	… 小さじ2
・木綿豆腐	… 2cm角1つ分	・油	… 小さじ2

### 作り方

- ① 鰯は手開きして内臓、骨を取り、身を包丁でたたいてからすり鉢でするか、フードプロセッサーにかけすり身にします。
- ② ねぎはみじん切りにします。
- ③ ごま以外の材料をよく混ぜ、ハンバーグのような小判型にし、表面にごまをつけます。
- ④ フライパンに油をひき、③を中火で少し焦げ目がつくくらいに焼きます。
- ⑤ 裏返し、ふたをして5分程、中まで火が通るように焼きます。

※丸ごとの鰯が手に入らない場合はすり身や他の魚（アジやサンマ）でもできます。

### おうちで給食！

## だまこ汁

難易度：★★☆

材料	4 人分	所要時間：	50分
・ごはん	… 100g	・かつお節	… 6g
・鶏モモ肉	… 60g	・水	… 2+1/2カップ
・油揚げ	… 2枚	・酒	… 大さじ1
・ごぼう	… 1/3本	・こいくちしょうゆ	… 大さじ1
・にんじん	… 30g	・うすくちしょうゆ	… 小さじ1
・大根	… 60g	・塩	… 一つまみ
・かぶ	… 2個	・本みりん	… 小さじ2
・せり	… 2～3本		

（もしくは水菜や小松菜など）

### 作り方

- ① 少し硬めに炊いたごはんを温かいうちにつぶして（おはぎのようにし）ピンポン玉大の団子に丸めます。塩水（分量外）にさっとくぐらせておきます。
- ② 水を沸騰させかつお節を加え、一煮立ちしたら火を止め、こしてだしをとります。
- ③ 肉はひと口大、油揚げ、にんじん、大根、かぶは短冊に切り、ごぼうはさがきにします。
- ④ だしに調味料を加えて味付けし、せり以外の野菜と肉、油揚げを加え煮ます。
- ⑤ 肉や野菜に火が通ったら、だまこ、せりを加えて一煮立ちさせます。



### 食クイズに挑戦！

Q1.千葉県には「ふさおとめ」や「ふさこがね」などのお米の銘柄があります。令和2年度にデビューした新しい銘柄の名前は次の内どれでしょう？

- ①粒まる ②粒すけ ③ふさたろう

答え 〇ふさたろうは千葉県産の米で、令和2年度にデビューした新しい銘柄の名前は「ふさたろう」です。〇粒まるは千葉県産の米で、令和2年度にデビューした新しい銘柄の名前は「粒まる」です。〇粒すけは千葉県産の米で、令和2年度にデビューした新しい銘柄の名前は「粒すけ」です。