

11月予定献立表

令和5年度



小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力の元になる	緑の中間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1 水	ししじゅーしー	○	ねぎと生姜のだし巻き卵 きんぴら えのきと小松菜のスープ	牛乳、豚、刻み昆布、たまご、鶏	米、なたね油、上白糖、糸こんにゃく、白いりごま	しょうが、こねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、りょくとうもやし、ねぎ、こまつな	737 kcal 26.1 g
2 木	ごはん	○	豆腐のチゲ煮 チャブチェ りんご(アルプス乙女)	牛乳、豚、木綿豆腐、赤みそ	米、なたね油、ごま油、三温糖、緑豆はるさめ、白いりごま	はくさい、キムチ、はくさい、にら、ねぎ、んにく、しょうが、こまつな、だけのこ、キャベツ、りょくとうもやし、りんご	813 kcal 33.5 g
6 月	みそラーメン	○	春巻き ナムル みかん	牛乳、鶏、赤みそ、白みそ、豚	蒸し中華めん、なたね油、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、三温糖、春巻きの皮、小麦粉、白いりごま	んにく、しょうが、玉葱、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、とうもろこし、にら、だけのこ、丸干し、椎茸、みかん	814 kcal 30.2 g
7 火	オレンジフレンチトースト	○	ポークビーンズ ひよこ豆入りサラダ	牛乳、たまご、いんげんまめ、豚、ひよこまめ	食パン、上白糖、有塩バター、なたね油、じゃがいも、三温糖、オリーブ油	果汁、ジュース、温州蜜柑缶詰、セロリ、玉葱、にんじん、トマト、しょうが、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、りょくとうもやし、んにく、パセリ	781 kcal 32.4 g
8 水	小松菜ピラフ いい歯の日メニュー	○	大根と水菜のサラダ カルシウム揚げ	牛乳、ベーコン、ウィンナー、油揚げ、しらす干し、まぐろ、油漬、プロセスチーズ	米、おおむぎ、有塩バター、白いりごま、なたね油、三温糖、ぎょうざの皮、パン粉	こまつな、んにく、エリンギ、玉葱、とうもろこし、にんじん、だいこん、みずがけ、な、しそ葉	810 kcal 26.8 g
9 木	ごはん ＜秋田県あきたこまち＞	○	はたはたの唐揚げ ごま和え だまこ汁	牛乳、はたはた、鶏、油揚げ	米、かたくり粉、なたね油、三温糖、白すりごま、白いりごま、糸こんにゃく、ごはん、ごま油	しょうが、んにく、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、せり	757 kcal 25.7 g
1 0 金	ごはん ＜北海道ゆめぴりか＞	○	チャンチャン焼き 磯香和え いも団子汁	牛乳、さけ、白みそ、刻みのり、鶏	米、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	玉葱、にんじん、青ピーマン、キャベツ、ねぎ、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、ごぼう	741 kcal 33.0 g
1 3 月	ごはん ＜山形県つや姫＞	○	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 芋煮汁	牛乳、ぶり、鶏、油揚げ、豚	米、三温糖、かたくり粉、なたね油、ごま油、板こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、切干し、だいこん、さやいんげん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	800 kcal 31.3 g
1 4 火	ごはん ＜新潟県こしひかり＞	○	厚揚げのんにくみそ焼き ひじきと大豆の炒め煮 のっぺい汁	牛乳、生揚げ、白みそ、鶏、干ひじき、油揚げ、大豆、かまぼこ	米、三温糖、ごま油、白いりごま、なたね油、糸こんにゃく、さといも、板こんにゃく	んにく、ねぎ、にんじん、だいこん	720 kcal 25.9 g
1 7 金	ミルクパン 長野県小諸市のメニュー りんごたっぷり使います！	○	りんごコロッケ ゆで野菜 野菜スープ	牛乳、鶏、ベーコン	シロップ、じゃがいも、なたね油、小麦粉/パン粉、スパゲッティ、三温糖、オリーブ油	玉葱、りんご、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、んにく、パセリ、キャベツ、しょうが	749 kcal 25.3 g
2 0 月	さけとほうれん草の クリームパスタ	○	バリバリサラダ	牛乳、さけ、ベーコン、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、有塩バター、なたね油、じゃがいも、三温糖	んにく、にんじん、セロリ、玉葱、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	800 kcal 31.4 g
2 1 火	たくあんと油揚げの まぜごはん	○	のり塩豆 もずく汁	牛乳、油揚げ、大豆、凍り豆腐、あおのり、鶏、もずく	米、三温糖、ごま油、白いりごま、かたくり粉、なたね油	さやいんげん、刻みたくあん、にんじん、はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ、しょうが	750 kcal 28.9 g
2 2 水	マーボー豆腐丼	○	トマトとたまごのスープ りんご(サンふじ)	牛乳、鶏、木綿豆腐、大豆、赤みそ、たまご	米、なたね油、ごま油、かたくり粉	んにく、しょうが、玉葱、にら、丸干し、椎茸、ねぎ、トマト、こまつな、りんご	754 kcal 28.9 g
2 4 金	ねぶかめし 和食の日	○	さばの塩焼き キャベツの辛子和え 江戸こがね汁	牛乳、油揚げ、さば、鶏、赤みそ、白みそ	米、なたね油、小麦粉	葉ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、こまつな	729 kcal 31.0 g
2 7 月	梅ごはん	○	肉豆腐 しめじと大根のみそ汁 手作りみかんゼリー	牛乳、豚、焼き豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、アガー	米、はいが精米、白いりごま、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、ごま油、上白糖	梅、玉葱、ねぎ、だいこん、ぶなしめじ、にんじん、果汁、温州蜜柑缶詰	826 kcal 29.3 g
2 8 火	チャーハン	○	春雨スープ ゆずみつ白玉	牛乳、焼き豚、ポークハム、なると、たまご、鶏、絹ごし豆腐	米、おおむぎ、なたね油、ごま油、緑豆はるさめ、白玉粉、はちみつ	んにく、ねぎ、にんじん、玉葱、はくさい、りょくとうもやし、えのきたけ、こまつな、しょうが、ゆず	774 kcal 27.6 g
2 9 水	ココアパン	○	カレーブルスト 青菜のガーリックソテー ピンクシチュー	牛乳、ウィンナー、鶏、クリーム、大豆	ココアパン、なたね油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	こまつな、んにく、玉葱、マッシュルーム、トマト缶詰、ビート、パセリ、しょうが	883 kcal 31.7 g
3 0 木	ごはん クリーミーな コロッケです！	○	里芋コロッケ ゆで野菜 ほうれん草としめじのみそ汁	牛乳、鶏、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、さといも、三温糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉、なたね油	ごぼう、キャベツ、にんじん、ほうれん草、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ	785 kcal 23.3 g

今月の給食目標

感謝して食事をしよう



今月の地場産物

小松菜・大根
ピーマン・ゆず
ほうれん草・しんとりな
ブロッコリー・白菜



給食費について

令和5年度11月の引き落としは11月6日(月)です。前日までに残高の確認をよろしくお願いたします。

<引き落とし金額>

11月分 5,449円



*食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができるかげには、普段みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域に



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょまつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？

11月24日は「和食の日」

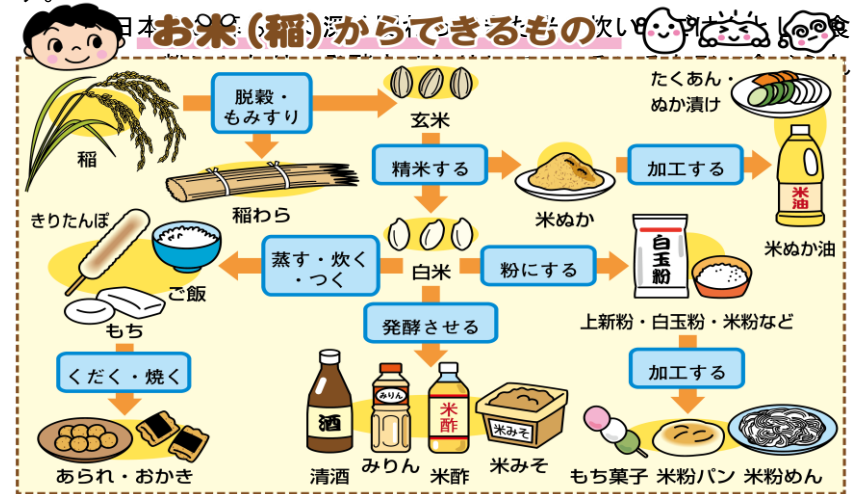
日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として11月24日が「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」となりました。



新米の美味しい季節になりました

日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。

現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



『日本書紀』にも記述がある重要な宮中行事「新嘗」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。京都では新嘗祭の日には「ねぶかめし」を作り豊作に感謝します。ねぶかとは「ねぎ」のことで、九条ねぎが使われます。炊きあがっためしのねぎの中に米粒がたくさん入っていると来年も豊作で身の回りに良いことがあると言われてます。

給食では24日に「ねぶかめし」を作ります！！

☆11月の給食では、いろいろな地域のお米を使い、産地、品種による味の違いを感じてください！

