

令和6年 11月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|----------------|-----------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|
| 1 金 | 米粉入りパン | | 米粉入りパン | | | 733 kcal |
| | いちごジャム | | いちごジャム | | | 20.9 % |
| | タンドリーチキン(乳) | 鶏肉, ヨーグルト | 砂糖 | にんにく, レモン | カレー粉, 醤油, 塩 | 29.5 % |
| | 添え野菜 | | | キャベツ | 塩 | |
| | 野菜スープ | ベコン | 油 | 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく | コンソメ, 塩, こしょう | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 5 火 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 737 kcal |
| | 鯖の照り焼き | 鯖 | | しょうが | 酒, みりん, 醤油, | 18.5 % |
| | 竹輪きんぴら | 焼き竹輪 | 油, 砂糖, ごま油 | ごぼう, 干しいたけ, にんじん | 塩, 醤油, みりん | 21.6 % |
| | わかめと大根のみそ汁 | わかめ, 鰹節, みそ | | 大根, にんじん, ねぎ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 6 水 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 725 kcal |
| | 津ぎょうざ | 豚ひき肉 | ぎょうざの皮, ごま油, 油 | キャベツ, にら, にんにく, しょうが | 醤油, 塩 | 13.2 % |
| | 春雨スープ | 豚肉 | はるさめ, 油, でん粉 | もやし, ちんげんサイ, 玉ねぎ, にんじん | 塩, 鶏がらスープ, 醤油, こしょう, 野菜ブイヨン | 26.4 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 1・3年生のみ給食実施 | | | | | |
| 7 木 | 鯛のかば焼き丼 | 鯛 | 米, 強化米, でん粉, 油, 砂糖 | しょうが, キャベツ | 酒, 醤油, みりん | 811 kcal |
| | のっぺい汁 | 鶏肉, 油揚げ, 鰹節 | 里芋, でん粉 | こんにゃく, ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ | 酒, 醤油 | 15.6 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 24.9 % |
| 8 金 | コッペパン | | コッペパン | | | 734 kcal |
| | ポークビーンズ | 豚肉, 大豆 | 油, じゃがいも, マカロニ, 砂糖 | セリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰 | 赤ワイン, ローリエ, ケチャップ, ウスターソース, 醤油, コンソメ, 塩, こしょう | 17.1 % |
| | コーンとブロッコリーのサラダ | | 砂糖, 油, ごま油 | ホルモン, キャベツ, ブロッコリー | 塩, 酢, 醤油, 塩, こしょう | 31.5 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 11 月 | カレーライス | 豚肉 | 米, 強化米, じゃがいも, 油 | にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく | カレー粉, フルーツチャツネ, 赤ワイン, コンソメ, こしょう, ウスターソース, 醤油 | 752 kcal |
| | キャベツとコーンのサラダ | | 油, 砂糖 | キャベツ, にんじん, ホルモン | 酢, 塩, こしょう | 12.2 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 27.5 % |
| 12 火 | たまごそぼろごはん | 合挽肉, 卵 | 米, 強化米, 砂糖, 油, でん粉 | しょうが | 醤油, 塩, 酢 | 768 kcal |
| | 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | わかめ, 豆腐, 鰹節, みそ | | 玉ねぎ, にんじん | | 16.4 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 32.1 % |
| 13 水 | ゆかりごはん | | 米, 強化米 | ゆかり | | 745 kcal |
| | ごぼうと厚揚げの含め煮 | 鶏肉, 厚揚げ, 鰹節 | 油, 砂糖 | こんにゃく, にんじん, ごぼう, 大根, グリンピース | みりん, 醤油 | 14.4 % |
| | じゃこ入り海藻サラダ | 小魚, 海藻ミックス | 油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, ホルモン | 塩, 酢, こしょう | 23.7 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 14 木 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 734 kcal |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | 里芋, 油, 砂糖 | にんじん, れんこん, ごぼう, こんにゃく, 干しいたけ | 醤油, みりん, 酒 | 16.6 % |
| | わかめと豆腐のすまし汁 | 豆腐, わかめ, 鰹節 | でん粉 | ねぎ | 醤油, 塩 | 18.3 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 15 金 | 米粉入りパン | | 米粉入りパン | | | 767 kcal |
| | サーモンフライ | 鮭 | 小麦粉, パン粉, 油 | | 塩, こしょう, ウスターソース | 19.5 % |
| | ゆでキャベツ | | | キャベツ | 塩 | 32.5 % |
| | きのこスープ | ベコン | 油, でん粉 | 玉ねぎ, しめじ, えのきたけ, にんじん | 鶏がらスープ, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----|-------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 18月 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 915 kcal |
| | チキンカツ | 鶏肉 | 小麦粉, パン粉, 油 | | 塩, こしょう, 酒 ウスターソース | 16.2 % |
| | ドレッシングサラダ | | 油, ごま油, 砂糖 | キャベツ, スイートコーン, にんじん | 酢, 塩, こしょう | 25.1 % |
| | ポテトスープ | | じゃがいも, 油, でん粉 | 玉ねぎ | 塩, こしょう, 鶏がら スープ, コソメ, 醤油 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 19火 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 779 kcal |
| | 四日市とんてき風肉炒め | 豚肉 | 油, 砂糖, でん粉 | にんにく, しょうが | 塩, こしょう, 醤油 酒, ウスターソース | 17.7 % |
| | ゆで野菜 | | | キャベツ | 塩 | 30.4 % |
| | 白菜と油揚げのみそ汁 | 油揚げ, 煮干し, みそ | | 白菜, にんじん, 玉ねぎ, しめじ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 25月 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 759 kcal |
| | 豚肉とごぼうのしぐれ煮 | 豚肉 | 油, 砂糖 | こんにゃく, ごぼう, にんじん しょうが | 酒, みりん, 醤油 | 15.4 % |
| | けんちん汁 | 豆腐, 油揚げ, 鰹節, みそ | 里芋, 油 | 大根, ごぼう, にんじん, ねぎ | | 27.0 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 26火 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 778 kcal |
| | 鶏焼き (松阪) | 鶏肉, みそ | 砂糖 | にんにく, しょうが | みりん, 醤油, 酒 | 19.5 % |
| | キャベツともやしの 和え物 | | ごま | キャベツ, にんじん, もやし | 塩, 醤油 | 19.4 % |
| | 五目煮豆 | 大豆, こんぶ, 鰹節 | 砂糖, 油 | にんじん, こんにゃく, 筍, ごぼう | みりん, 醤油 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 27水 | 麦入りごはん | | 米, 強化米, 麦 | | | 753 kcal |
| | 豚肉のバーベキュー ソース | 豚肉 | 油, 砂糖, でん粉 | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん | 醤油, ケチャップ | 15.7 % |
| | チンゲンサイとハムの サラダ | ハム | 油, ごま, 砂糖 | キャベツ, チンゲンサイ | 塩, 酢, 塩, こしょう | 31.6 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 28木 | 麻婆丼 | 豚ひき肉, 豆腐, みそ | 米, 強化米, 砂糖, 油, ごま油, でん粉 | にんにく, しょうが, ねぎ, たら | 醤油, トウバン汁 オイスターソース | 743 kcal |
| | 中華コーンサラダ | | 砂糖, ごま油 | キャベツ, ホールコーン, にんじん, こんにゃく | 醤油, からし, 酢 | 16.1 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 27.0 % |
| 29金 | 小型黒糖パン | | 黒糖パン | | | 777 kcal |
| | ミートスパゲティ | 合挽肉 | スパゲティ, 油, 砂糖 | にんにく, セリ, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, トマト缶詰 | 塩, ケチャップ, ウスターソース ナツメグ, こしょう | 14.7 % |
| | コールスロー | | 油, 砂糖 | キャベツ, スイートコーン | 酢, 塩, こしょう | 25.6 % |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |

今月の献立紹介

三重県産

米・牛乳

12日(火)、14日(木)、25(月)、28(木) 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定。

旬

ごぼう・大根・チンゲンサイ・れんこん・白菜・しいたけ・えのきたけ・こんにゃく・鮭



和食は無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



【和食の日】

11月24日は「和食の日」です。毎年、一人一人が和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識する日になるようにという思いが込められています。「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせから制定されました。25日は和食メニューを出します。だしも使っているので味わいながらいただきます。まじょう。

よくかんで食べまじょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識まじょう。



向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

