

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, グリッピーズ	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, にら	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。

