

令和5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
2 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			716 kcal
	里芋と厚揚げのそぼろ煮	鶏ひき肉, 厚揚げ, 鰹節	油, 里芋, 砂糖	にんじん, 大根	醤油, みりん, 酒	14.0 %
	こんにゃくサラダ	ツナ	砂糖, ごま油	こんにゃく, もやし, きゅうり にんじん, 大根	醤油, 酢, こしょう 塩	22.2 %
	牛乳	牛乳				
7 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			741 kcal
	鶏のからあげ	鶏肉	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	18.9 %
	ゆで野菜			キャベツ	塩	25.1 %
	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					
9 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			750 kcal
	豚肉と野菜のオイスター ソース炒め	豚肉	砂糖, ごま油, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ 干ししいたけ, キャベツ	オイスターソース, 醤油 トウバンジャン	15.9 %
	もやしのスープ	ベーコン	でん粉	もやし, 玉ねぎ, にんじん	鶏がらスープ, コソメ, 塩 醤油, こしょう	30.5 %
	牛乳	牛乳				
10 金	黒糖パン		黒糖パン			739 kcal
	クリームシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, ホルモン	ホタテの素, コソメ ローリエ, 塩, こしょう	15.8 %
	ほうれん草のサラダ	海藻ミックス	油, 砂糖	ほうれん草, ホルモン, にんじん	酢, 塩, こしょう 醤油	29.8 %
	牛乳	牛乳				
13 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			789 kcal
	すきやき煮	牛肉, 焼き豆腐	油, 砂糖, ふ	こんにゃく, にんじん, ねぎ, 白菜	醤油, 酒, みりん	11.7 %
	小松菜のおかか醤油和え	かつお削り節		小松菜, にんじん, えのきたけ	塩, 醤油	29.0 %
	牛乳	牛乳				
14 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			756 kcal
	しいらフライ	しいら	小麦粉, パン粉, 油		塩, こしょう	17.8 %
	竹輪きんぴら	焼き竹輪	油, 砂糖, ごま油	ごぼう, 干ししいたけ, にんじん	塩, 醤油, みりん	20.8 %
	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				
16 木	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	764 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		16.3 %
	牛乳	牛乳				31.9 %
17 金	小型米粉パン		米粉パン			738 kcal
	焼きビーフン	ベーコン	ビーフン, 油, ごま油	にんじん, キャベツ, 干ししいたけ, もやし	オイスターソース, 醤油 中華スープの素, 塩 こしょう	13.9 %
	青じそ風味のサラダ			キャベツ, ホルモン, にんじん	青じそトレッシング	30.7 %
	牛乳	牛乳				
20 月	いわしのかば焼き丼	いわし	米, 強化米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, キャベツ	酒, 醤油, みりん	777 kcal
	里芋と白菜のみそ汁	油揚げ, 鰹節, みそ	里芋	白菜, しめじ, ねぎ		16.2 %
	牛乳	牛乳				24.7 %
27 月	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, なら	醤油, トウバンジャン 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, ホルモン, にんじん, こんにゃく	醤油, からし, 酢	16.2 %
	牛乳	牛乳				27.0 %

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
28 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			726 kcal
	おでん (みそだれ)	がんもどき, 野菜ボール, 焼き竹輪 うずら卵, 鰹節, みそ	里芋, 砂糖	こんにゃく, にんじん, 大根	みりん, 酒, 醤油	14.4 %
	キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩	19.0 %
	牛乳	牛乳				
30 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			774 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 %
	さつまいものみそ汁	油揚げ, 煮干し, 鰹節, みそ	さつまい芋	にんじん, 玉ねぎ, 大根		27.0 %
	牛乳	牛乳				

『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。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

『和食』の特徴

○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
季節があり、雨が多いという日本の特徴を生かして、それぞれの地域で収穫される多様な食材の素材本来の味わいを最大限に生かした調理技術が発達してきました。

○健康的な食生活を支える栄養バランス
米と汁物を基本として焼き物や煮物などのおかずの組み合わせは理想的な栄養バランスといわれています。

○自然の美しさや季節の移ろいの表現
食事の場で自然の美しさや季節の移ろいを表現することも特徴の一つです。

○正月などの年中行事との密接な関わり
正月や節分、ひな祭りなどの年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めます。



かむことの効果

★**ひまん防止**：よくかむと満腹中枢が働いて食べすぎの防止になります。



★**味覚の発達**：ゆっくり味わうことにより味覚の発達を促します。



★**歯の病気予防**：歯茎が刺激されて血行がよくなったり、歯周病予防になったりします。



★**胃腸の健康**：消化しやすくなったり、食べすぎを抑えたり、胃腸の働きを活発にしたりします。



引用：農林水産省『「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています』
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>,(参照2023-10-18)
 株式会社なとり。「なぜ噛むことが大事なの？咀嚼のハナシ1ーなとり食育BOOK」
<https://www.natori.co.jp/jpy/syokuiku/sosyaku1.html>,(参照2023-10-18)

●使用食品成分表

28日 がんもどき
大豆（アメリカまたはカナダ）（分別生産流通管理済み）、さつまいも、にんじん、昆布、菜種白絞油、凝固剤（塩化マグネシウム・硫酸カルシウム）、

28日 野菜ボール
魚肉タラ（国産）、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、生姜、砂糖、食塩、みりん、加工デンプン