

11月献立表

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂類			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」											
1	月	○	ご飯	さばのみそ煮 茎わかめの金平 きのこ汁	りんご	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが ごぼう だいこん えのき茸 しめじ なめこ りんご	米 麦 砂糖 こんにやく 片栗粉	油 ごま	863	34.1	30.6
2年1組献立【ポイント】旬の食材をたくさん使い、野菜をおいしく食べられる献立にした！														
2	火	○	栗とさつま芋の 吹き寄せご飯	すき焼き風煮 もやしの味噌汁 煮干し	みかん	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	しめじ はくさい ねぎ 椎茸 だいこん もやし 玉葱 みかん	米 もち米 さつま芋 砂糖 しらたき	油 栗	799	37.6	22.8
2年5組献立【ポイント】4群を多く摂り、全体のバランスをよく秋らしい献立にした！														
4	木	○	ご飯	おからツナふりかけ 家常豆腐 もずくのすまし汁	オレンジ	ツナ 豚肉 おから 生揚げ みそ なると	牛乳 もずく	にんじん	しょうが 椎茸 キャベツ ねぎ たけのこ えのき茸 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	848	37.4	28.9
5	金	○	麻婆豆腐丼	わかめスープ	ココアナッツ	豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	椎茸 ねぎ しょうが 玉葱 コーン えのき茸	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま カシューナッツ	829	34.6	27.1
2年7組献立【ポイント】2、3、4群を意識して多く摂り、旬を取り入れる工夫をした！														
8	月	○	コッパパン イチゴジャム	秋の香りのシチュー ツナサラダ 煮干し	パイナップル	鶏肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉葱 きゃべつ しめじ きゅうり コーン もやし パイナップル	パン 米粉 ジャム	バター 油 ごま 栗	850	33.1	26.4
2年5組献立【ポイント】4群を多く摂り、全体のバランスをよく秋らしい献立にした！														
9	火	○	炊き込みご飯	五目卵焼き 野菜炒め さつま芋の味噌汁 煮干し	柿	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 みそ	牛乳 ひじき わかめ 煮干し	にんじん ごまつな にんじん	しめじ 玉葱 椎茸 キャベツ コーン かき	米 麦 こんにやく 砂糖 さつま芋	油	827	37.3	24.6
2年1組献立【ポイント】旬の食材を使い、全体を調整して4群をしっかりと摂れる工夫をした！														
10	水	○	ご飯	しいらの紅葉焼 春雨のごま炒め じゃが芋の味噌汁 チーズ	りんご	しいら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にら ごまつな	たけのこ 椎茸 しょうが 玉葱 りんご	米 麦 はるさめ 砂糖 じゃが芋	エッグケア 油	788	35.3	20.5
11	木	○	ポーク カレーライス	福神漬け 野菜とジャコのサラダ	ヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ ヨーグルト	にんじん 水菜	玉葱 しょうが だいこん キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター ごま	929	31.4	27.8
2年7組献立【ポイント】2、3、4群を意識して多く摂り、旬を取り入れる工夫をした！														
15	月	○	ご飯	白菜と豚ひきのトロトロ煮 フレンチポテトサラダ チーズ	きな粉豆	豚肉 大豆 ツナ きな粉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが 玉葱 きゅうり コーン	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油	822	28.9	23.3
2年7組献立【ポイント】2、3、4群を意識して多く摂り、旬を取り入れる工夫をした！														
16	火	○	ご飯	わかさぎのかりかりフライ ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁	ミニりんご ゼリー	わかさぎ 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ 玉葱 えのき茸 ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 ゼリー	油	781	28.3	25.0
2年7組献立【ポイント】2、3、4群を意識して多く摂り、旬を取り入れる工夫をした！														
17	水	○	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ 野菜炒め 石狩汁	みかん	豆腐 鶏肉 大豆 卵 豆腐 ベーコン 鮭 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら ごまつな	玉葱 キャベツ コーン だいこん えのき茸 はくさい みかん	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	795	33.4	21.5
2年1組献立【ポイント】旬の食材を使い、全体を調整して4群をしっかりと摂れる工夫をした！														
19	金	○	【千産千消デー】 ご飯	鯛のねぎソースがけ 煮干し きのこ青菜と卵の和え物 さつま芋豚汁	りんご	いわし ハム 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	ねぎ にんにく りんご しょうが レモン しめじ ごぼう だいこん りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 さつま芋	油	861	35.8	25.8
2年7組献立【ポイント】食品の偏りに気を付け、好き嫌いがあまりない献立にした！														
22	月	○	菜飯	筑前煮 豆腐の味噌汁 じゃこナッツ	グレープ フルーツ	鶏肉 竹輪 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	ごまつな にんじん いんげん	たけのこ ごぼう 椎茸 えのき茸 ねぎ グレープフルーツ	米 麦 こんにやく さといも 砂糖	ごま油 アーモンド	770	32.5	19.3
2年7組献立【ポイント】食品の偏りに気を付け、好き嫌いがあまりない献立にした！														
24	水	○	【和食の日】 きのこご飯	さつま芋コロッケ キャベツときゅうりのサラダ 南瓜の味噌汁	ミニぶどう ゼリー	豚肉 油揚げ 卵 ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん かぼちゃ	しめじ れんこん 玉葱 キャベツ きゅうり コーン えのき茸	米 小麦粉 パン粉 さつま芋 マヨネーズ 砂糖 ゼリー	油 ごま	921	32.3	27.1
2年7組献立【ポイント】食品の偏りに気を付け、好き嫌いがあまりない献立にした！														
25	木	○	ご飯	さばの香り焼き 生揚げの中華煮 白菜のすまし汁	柿	さば 生揚げ 豚肉 うずら卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	椎茸 たけのこ キャベツ しょうが はくさい えのき茸 かき	米 麦 砂糖 片栗粉	油	917	38.7	37.0
2年7組献立【ポイント】食品の偏りに気を付け、好き嫌いがあまりない献立にした！														
26	金	○	ハヤシライス	ごまドレサラダ 煮干し	パインの ヨーグルト かけ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ クリーム 煮干し ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが マヨネーズ キャベツ きゅうり コーン パン粉	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	921	32.5	31.1
2年7組献立【ポイント】食品の偏りに気を付け、好き嫌いがあまりない献立にした！														
29	月	○	煮込み うどん	まいたけと野菜のかき揚げ きゅうりの辛味漬け 煮干し	さつま芋と りんごの ケーキ	鶏肉 なると 油揚げ みそ 卵	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん かぼちゃ 春 菊	玉葱 はくさい 椎茸 きゅうり まいたけ ねぎ りんご 干しぶどう	うどん 小麦粉 砂糖 さつま芋	油 バター	793	29.4	26.0
2年7組献立【ポイント】食品の偏りに気を付け、好き嫌いがあまりない献立にした！														
30	火	○	子ぎつね ご飯	おからのキッシュ風 ナッツごぼう 白菜の味噌汁	オレンジ	鶏肉 豆腐 油揚げ ベーコン おから 卵 みそ	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ごまつな	しょうが 枝豆 玉葱 しめじ ごぼう えのき茸 はくさい オレンジ	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター アーモンド カシューナッツ ごま	828	32.8	28.6

☆12日は歌声コンクール、18日は到達度テスト1日目のため給食はありません。
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

【持ち物 毎日忘れずに！】
・ランチクロス ・ハンカチなど

1か月の平均値	841	33.6	26.3
		16.0%	28.1%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	452	3.9	3.4
	830	13~20 %	20~30 %
	450	4.5	2.5g 未滿

地産地消
地元の食材をたくさん使います
19日は、我孫子市の野菜やお米、千葉県でとれる食材を多く取り入れた「千産千消」(千葉県でとれた産物を千葉県で消費すること)献立です。海や山に恵まれた千葉県の豊かな農畜産物や生産者に感謝をしたいと思います。

「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

- 新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技があります
- 四季のうつろいや自然の美しさを表現します
- 栄養バランスがよく、健康的な食生活に役立ちます
- 年中行事との深いかわりがあります

和食を未来につなぐのは私たちです！みんなで和食のことを勉強してその素晴らしさを、多くの人に伝えよう！

11月24日は「和食の日」

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。まとめとなる「中学生の一日分の献立」を考える授業では、実際にひとり一人が学習を活かして献立を立てました。その中からいくつかを2学期の給食に取り入れていきます。