

11 月 献 立 表

令和6年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名		おもな材料とその働き					栄養量					
				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 g	脂質 g			
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類・ 砂糖				油脂類 種類		
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	25%未満 mg	5%未満 mg	変量 相当量g						
1	金	○	わかめごはん	じゃが芋の南蛮煮 豆腐の味噌汁 じゃこナッツ	デザート バナナ	豚肉 生揚げ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ じゃこ 煮干し	にんじん いんげん こまつな	玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ バナナ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ごま 油 アーモンド	812	34.8	23.4
5	火	○	吹き寄せごはん	揚げ出し豆腐の肉みそかけ 野菜のごま酢あえ 大根の味噌汁	ミニぶどう ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 しめじ ごぼう ねぎ しょうが にんにく もやし 枝豆 だいこん	米 砂糖 もち米 さつま芋 片栗粉 ゼリー	油 ごま	804	34.4	30.4
6	水	○	ごはん	さばのカレー風味焼き 野菜の海苔おかかあえ じゃが芋の味噌汁 チーズ	グレープ フルーツ	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり チーズ	こまつな にんじん	玉葱 キャベツ もやし コーン グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋		797	32.5	28.7
11	月	○	ごはん	じゃこふりかけ 生揚げとキャベツのみそ炒め もずく入りかきたま汁 アーモンド	りんご	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 じゃこ 塩昆布 もずく	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉葱 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油 アーモンド	780	36.5	25.1
12	火	○	ごはん	のし鶏 切り干し大根の炒め煮 きのこ汁 煮干	パイナップル	鶏肉 卵 味噌 豚肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ 切干だいこん 干し椎茸 だいこん えのき茸 しめじ なめこ ハイナッフル	米 砂糖 小麦粉 小麥粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま	797	33.9	23.3
13	水	○	焼肉野菜 チャーハン	ナッツごぼう 太平燕 チーズ	バナナ	豚肉 卵 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ しょうが ごぼう キャベツ もやし 干し椎茸 たけのこ バナナ	米 麦 米粉 砂糖 はるさめ	油 アーモンド ごま	761	28.2	25.0
14	木	○	チキン カレーライス	水菜とじゃこのサラダ 煮干	ヨーグルト	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ 煮干し ヨーグルト	にんじん 水菜	玉葱 しょうが にんにく だいこん キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	851	32.6	26.9
15	金	○	ごはん	ホッケの辛み焼き 卵と野菜の炒め物 豚汁 チーズ	柿	ほっけ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが しめじ にんにく 玉葱 キャベツ たけのこ 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ かき	米 麦 片栗粉 さつま芋	油	770	37.5	21.6
18	月	○	さんまごはん	肉じゃが もやしの味噌汁 煮干	オレンジ	さんま 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん いんげん こまつな	しょうが 玉葱 もやし ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま	823	35.0	26.5
19	火	○	【千産千消の献立】 ごはん	いわしのねぎソースかけ 野菜の海苔わさびあえ さつま汁	早香みかん	いわし 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	ねぎ にんにく りんご しょうが レモン キャベツ もやし だいこん ごぼう 早春	米 麦 小麦粉 砂糖 さつま芋	油	795	31.8	23.4
20	水	○	シーフードピラフ	トマトとポテトのスープ 煮干	さつま芋と りんごの ケーキ	えび いか ベーコン ウインナー いんげん豆 卵	牛乳 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 コーン グリーンピース キャベツ にんにく りんご缶	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 マーガリン	834	28.6	24.3
21	木	○	ごはん	ひじきハンバーグ ポテトみそサラダ なめこの味噌汁 煮干	プリン	豚肉 鶏肉 大豆 卵 みそ チキン水 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ 煮干し	にんじん トマト缶 こまつな	玉葱 きゅうり マッシュルーム コーン なめこ	米 麦 パン粉 じゃが芋 砂糖 プリン	油	852	38.5	25.5
25	月	○	【和食の日の献立】 ごはん	さばのソース煮 もやしと油揚げの和え物 白菜の味噌汁 チーズ	柿	さば 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	こまつな	しょうが もやし キャベツ ねぎ はくさい えのき茸 かき	米 麦 砂糖	ごま	817	32.3	31.2
26	火	○	ねぎ塩豚丼	ひじきと豆のサラダ おもち入りスープ 煮干	みかん	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ 煮干し	ピーマン パプリカ にんじん	ねぎ もやし 枝豆 たけのこ にんにく しょうが レモン きゅうり えのき茸 玉葱 コーン みかん	米 麦 片栗粉 砂糖 もち	油 ごま	802	35.3	24.0
27	水	○	【2年5組考案献立】 丸パン	照り焼きチキン 茹でキャベツ ポテトサラダ コーンクリームスープ	いちごの カップケーキ	鶏肉 ハム ベーコン いんげん豆 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 きゅうり コーン	パン 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 カップケーキ	エッグケア	841	40.0	28.9
28	木	○	キムタクごはん	ししゃものごま揚げ じゃが芋の煮ころがし 小松菜の味噌汁	りんご	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	はくさい ねぎ だいこん 枝豆 玉葱 えのき茸 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま バター	799	36.1	27.0
29	金	○	ごはん	擬製豆腐 大根と車麩の含め煮 キャベツの味噌汁 チーズ	オレンジ	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが だいこん キャベツ えのき茸 オレンジ	米 麦 砂糖 こんにやく 車ふ	油	776	35.6	24.2

☆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。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

地産地消

地元の食材をたくさん使います
千葉県19日は、我孫子市の野菜やお米、千葉県ではとれた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。千葉県の豊かな農畜産物や生産者に感謝をしていただきます。

給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかわってつくられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。

1か月の平均値	807	34.3	25.8
		17.0%	28.8%
	458	4.3	3.2
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.0	2.5g未満

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。「中学生に必要な栄養バランスを考えた給食献立」を課題にした授業では、ひとり一人が学習を活かして献立を立てました。11月からは、各クラスの代表献立を取り入れていきます。

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。