



令和4年11月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 20回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもととなる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀物 いも・砂糖	油脂・種実	
1	火	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		912
		マーボー豆腐	ふた肉 豆腐 みそ レバー		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ だけのこと にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		しゅうまい(3個)	ふた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
		パンサンスー				きゅうり キャベツ コーン	春雨 砂糖	ごま油	
		キャンディチーズ(2個)		チーズ					
2	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		766
		関東煮	ふた肉 うずら卵 ちくわ はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
		ししゃもフライ(2尾)	ししゃも				パン粉	油	
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
4	金	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		976
		ハンバーグのデミソースかけ	ふた肉 とり肉			たまねぎ	砂糖		
		キャベツのソテー				キャベツ		油	
		カレースープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
		さつまいもと栗のタルト					さつまいもと栗のタルト		
7	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		785
		とり肉と根菜のごまてり	とり肉			ごぼう れんこん えだまめ しょうが	でんぷん さつまいも 砂糖	油 ごま	
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく	さといも		
		洋梨のプチゼリー(2個)							
8	火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		803
		きつねうどん	かまぼこ とり肉			きくらげ たまねぎ たけのこと はくさい ねぎ			
		肉づめいなり	油揚げ とり肉		にんじん	たまねぎ	砂糖		
		かみかみサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン レモン		アーモンド マヨネーズ	
9	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		792
		さけの銀紙巻き	さけ			だいこん	砂糖		
		切干しだいこんの甘酢あえ	とり肉		ほうれんそう	切干しだいこん	砂糖		
		豆乳入りみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 豆乳		にんじん	はくさい ねぎ			
		ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト					
10	木	セレクトパン	牛乳	牛乳			パン 砂糖 チョコクリーム	油	928
		(きなこあげパン・チョコクリームパン)	きなこ						
		ミートボールのトマト煮	ミートボール		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	砂糖		
		カラフルサラダ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ コーン きゅうり		野菜ドレッシング	
11	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		707
		厚焼き玉子	卵						
		鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖		
		五目汁	とり肉 油あげ かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			
		味付けのり		のり					
14	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		741
		高野豆腐の卵とじ	とり肉 卵 はんぺん 高野豆腐		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ	砂糖 でんぷん		
		白ごまつくね(3個)	とり肉			たまねぎ	パン粉	ごま	
		花野菜のおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖		
15	火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		807
		野菜たっぷり塩ラーメン	ふた肉 なると		にんじん	はくさい たまねぎ にんにく もやし たけのこと ねぎ			
		春巻き	ふた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
		中華あえ				だいこん きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
		乾燥小魚		かたくちいわし					
16	水	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		850
		秋の味覚カレー	ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく maidake しめじ エリンギ グリンピース	じゃがいも	ルウ	
		スペイン風オムレツ	卵 とり肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		
		ももかぶの彩りサラダ				キャベツ ももかぶ きゅうり コーン		野菜ドレッシング	
		福神漬け				福神漬け			
17	木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		827
		焼きそば	ふた肉 ちくわ	蕎麦のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	
		愛知のウインナー	ウインナー						
		秋のゼリーあえ				パイナップル もも ナタデココ りんご	りんごゼリー		
18	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		768
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん			
		こんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう	はくさい			
		ぎんなんきしめん汁	油揚げ かまぼこ		にんじん	ほししいたけ ねぎ えのきたけ	ぎんなんきしめん		
		蒲郡みかんプチゼリー(2個)				蒲郡みかんプチゼリー			
21	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		782
		八宝菜	ふた肉 ちくわ えび うずら卵		にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ ほししいたけ はくさい	砂糖 でんぷん	ごま油	
		焼きぎょうざ(3個)	ふた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉		
		もやしとくわがめのナムル		くわがめ		もやし	砂糖	ごま油	



令和4年11月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 20回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀物 いも・砂糖	6群 油脂・種実	
22	火	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		918
		和風カレーきしめん	ふた肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ		ルウ	
		さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 小麦粉	油	
		なめだけあえ			ほうれんそう	はくさい もやし なめだけ			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
24	木	ご飯	牛乳	牛乳			米		733
		さばの八丁みそ煮	さば みそ				砂糖		
		即席漬				キャベツ だいこん漬			
		ゆばのすまし汁	ゆば かまぼこ		にんじん みつば	はくさい えのきだけ			
		みかん				みかん			
25	金	だいこん葉ご飯	牛乳	牛乳	だいこん葉		米		727
		がんもどきの含め煮	豆腐		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま	
		のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし		ごま	
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	なめこ ねぎ だいこん			
28	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		804
		ぶりの竜田揚げ	ぶり				でんぷん	油	
		ごちそうさんこんぶ	かつおぶし	こんぶ	にんじん 赤しそ	えのきだけ	砂糖	ごま	
		すいとん汁	とり肉		にんじん こまつな	だいこん えのきだけ	すいとん		
		味付け乾燥豆腐	豆腐						
29	火	ツイストロールパン	牛乳	牛乳			パン		897
		かぶのクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	じゃがいも	ルウ	
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	油	
		ひじきともち麦のサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう	キャベツ コーン	大麦 砂糖	油	
30	水	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		753
		ぶた丼	ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	砂糖		
		稲沢のさつまいもみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	えのきだけ ねぎ	さつまいも		
		りんごゼリー					りんごゼリー		

★愛知県や稲沢市で作られている食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

11/8 はいい歯の日

「118(いい歯)」の語呂合わせから定められた記念日です。歯の健康のためには、歯磨きだけでなく、「よくかんで食べる」ことも大切です。食べ物をよくかんで食べると歯やあごがしっかり発達します。また、食べ物が細かくなって食べ物の味がよく味わえるようになります。かむことを意識して食事をしてみましょう。



かみごたえのある食べ物を進んで食べて、強い歯を育てよう！

地域の恵みを味わおう



稲沢市では学校給食に稲沢市で採れた食べ物を定期的に取り入れています。今月はぎんなんを使った「ぎんなんきしめん」、稲沢の新しい特産物として力を入れている「ももかぶ」、稲沢高校の園芸科で作ったさつまいもなど、たくさんの稲沢の恵みがみなさんの給食メニューとして登場します！みなさんのために、必要な量を計算して、計画的に作ってもらったものです。感謝の気持ちをもって大切に味わって食べましょう。



地産地消

11月24日は「和食の日」

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、世界にその価値が認められました。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、私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。



11月11日ははしの日

はしは和食に欠かせない道具です。正しい持ち方をすると、はしだけで色々な使い方ができ、上手に食べることができます。

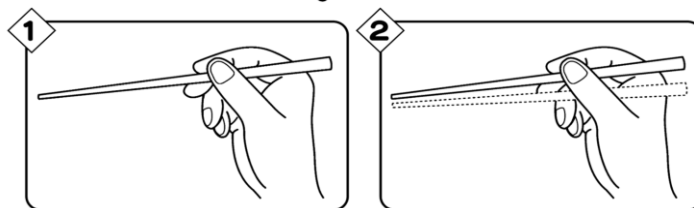
11日は給食ではしの「切る」「はさむ」「つまむ」「くるむ」といった動きを練習できるメニューです。正しい持ち方を練習して、挑戦してみましょう！

和食の基本「だし」

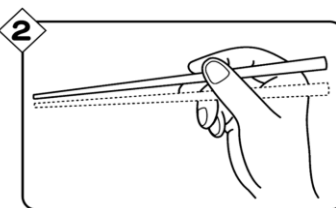
28日 こんぶ	25日 にぼ煮干し	24日 かつおぶし	ほ干しいたけ
---------	-----------	-----------	--------

日本のだしはお吸い物やみそ汁、野菜の煮物など和食を支えています。給食では、普段かつおぶしからだしをとって汁物を作っていることが多いです。だしの材料の違いによって、味わいも変わります。今月は様々なだしで汁物を作ります。だしの違いを味わい、自分の好みのだしを見つけてみてください。

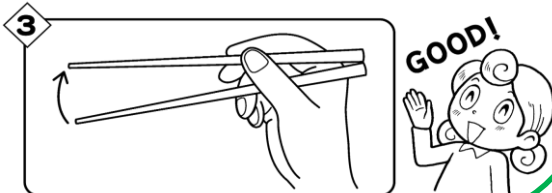
はしの持ち方レッスン!



えんぴつを持つように一本を持つ。



点線の部分にもう一本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！