

日・曜	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	献立にトライやる 米粉パン 豆腐入りハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング かきたまスープ	亥の子の餅 減ごはん 野菜と豚肉の炒め物 もちいなり 甘辛煮 呉汁	献立にトライやる 減菜めし 豚肉とれんこんのきんぴら がね揚げ 白菜と春雨のスープ	ごはん 豚じゃが ししゃも 大根のごま酢あえ	いい歯の日 パン 森のきのこシチュー いかフライ ごぼうサラダ	ごはん 鶏のヤンニョムカンジャンかけ みそカツ チャブチ ワンタンスープ	献立にトライやる 減菜ごはん みそカツ たくあん和え わかめのすまし汁 スイートポテト	ごはん 中華煮 春雨とチキンハムの酢の物 アーモンド入り小魚	ごはん ふくめ煮 ほっけの塩焼き おひたし	パン チリコンカン いもりんごフリッター レタスのスープ
材料名および使用量 (g)	米粉パン 1こ 豆腐入りハンバーグ 1こ キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 ドレッシング(和風) (小袋) 1 鶏卵 20 玉ねぎ 35 人参 5 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 うす口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.04 でん粉 1 水 110	精白米 70 豚肉 20 野菜 20 白菜 25 三温糖 0.5 みりん 0.5 うす口しょうゆ 1 こいししょうゆ 1 餅いなり 1 けずり節 1 三温糖 3 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 水 30 厚揚げ 15 豆腐B 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 あらいごぼう 5 大根 10 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 100	精白米 70 菜めしの素 2.5 豚肉 25 れんこん水煮 20 人参 5 玉ねぎ 5 つきこんにやく 10 けずり節 0.2 三温糖 1.5 こいししょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 さつま芋 30 土しよが 0.5 小麦粉 6 うす口しょうゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 はるさめ 3 白菜 35 ベーコン 7 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 パセリ 10 しめじ 15 マッシュルーム 7 ホワイトルウ 2 牛乳 3.24 チキンピジョン 3.6 ローリエ粉末 1 塩 2 こしょう 32 水 1 ししゃも 1尾 天根 35 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 35 人参 5 玉ねぎ 35 パセリ 0.25 しめじ 0.5 マッシュルーム 5 ホワイトルウ 12 牛乳 20 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 75 いかフライ 1こ なたね油(揚げ油) 4 あらいごぼう 25 人参 10 塩 0.2 上白糖 0.7 うす口しょうゆ 0.5 酢 1 唐辛子(一味) 0.01	精白米 80 さつまいも 50 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 八丁みそ 0.2 みりん 2.5 こいししょうゆ 2 でん粉 0.2 水 3.5 豚肉 10 土しよが 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 上白糖 0.6 うす口しょうゆ 2 料理酒 0.5 ベーコン 7 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 115	精白米 63 押麦 7 チキンカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 2 上白糖 0.5 料理酒 0.8 水 3.2 白菜 30 小松菜 15 千切りたくあん 4.5 うす口しょうゆ 0.9 ファットわかめ 0.3 豆腐 30 大根 20 人参 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115 スイートポテト (小袋) 1こ	精白米 80 いか短冊(小) 20 厚揚げ 35 たけのこ水煮 15 人参 10 白菜 35 玉ねぎ 35 チンゲン菜 15 チキンピジョン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 キャベツ 15 緑豆はるさめ 5 チキンハム(短冊) 5 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 アーモンド入り小魚 (小袋) 1こ	精白米 80 鶏肉皮付き 14 人参 10 じゃがいも 40 厚揚げ 25 ちくわ 15 角こんにやく(大) 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うす口しょうゆ 2.7 こいししょうゆ 3 みりん 1 水 25 ほっけ 50g 1切 白菜 30 小松菜 15 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	パン 1こ ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 12 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンピジョン 2 さつま芋 13 りんご 15 干しぶどう 4 小麦粉 4 ホットケーキミックス 6 水 5 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 35 人参 5 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 115

中学生の  
こんだてアピールポイント

人気の給食を集めました。  
午後の授業を元気に  
受けられるように!

**主食は?**

三田米“どんとこい”の米粉パンも  
モチモチおいしいね!パン屋さんに  
感謝♥️元気サラダで今日も元気に!

秋や冬が旬の野菜を  
使っています。寒さに  
負けず、頑張ろう!

**旬の食べ物!?**

れんこん、さつまいも、白菜など  
おいしい食材がいっぱい!  
豚肉と合わせて主菜になるよ!

みんなの好きなものを  
食べやすく集めました。  
デザートがあった方が、  
楽しみが倍増!

**こんだてにトライやる**

給食センターへトライやるに来ていた、けやき台中  
と八景中の生徒が献立作成にチャレンジしました。  
考えた献立が、11月から数回登場します。

かつようか  
**11月8日は**  
はひ  
**いい歯の日**

いつまでもおいしく楽しく食事をするために、口の中から健康に!の願いをこめて「1(い)1(い)8(歯)」のごろ合わせで「いい歯の日」ができました。歯と口の健康と食べることは、とても関係があり、「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく「からだ全体の健康」を守ることにもつながっています。

よくかむことで、だ液もたくさん出てきます。

しょうか たす たす ぼうし  
**消化を助け、食べ過ぎ防止**



よくかむことは、  
ストレス解消にも  
役立つよ!

くち りょう かんが  
**ひと口の量を考え**  
くち と いしき  
**口を閉じて、意識して!**

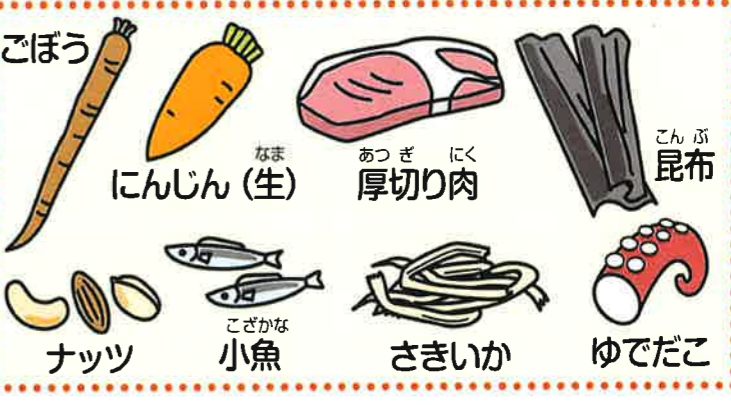


はなら はっせい  
**歯並びや発声もよくなる**

左右の歯をつかい、強くかみすぎないように気をつけながら、よくかんで、口のまわりの筋肉をきたえましょう。

くち りょう かんが  
**かみごたえのある**  
しょくひん  
**食品もとり入れよう!**

かみごたえのある食材を毎日の食事にもう1つ  
プラスするのも、よくかむ習慣につながります。



日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ 味付けのり	ごはん 豚肉と大根の煮物 丸干し キャベツの酢の物	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん ピピンバ わかめスープ みかん	だしで味わう和食の日 ごはん カレーの唐揚げ 菊菜のごま和え いも団子汁	献立にトライやる ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	パン プレーンオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	ごはん 白身魚の大豆がらめ 小松菜の炒め物 沢煮椀
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚肉 16 大根 30 さつま芋 25 あらいごぼう 15 れんこん水煮 10 人参 15 オニオンソテー 8 にんにく 0.2 カレールウ 12 りんごピューレ 7 ウスターソース 0.6 塩 0.1 こしょう 0.03 水 88 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいロしようゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 45 玉ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.7 コリアンダー 0.7 塩 0.4 だん粉 8 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.03 こいロしようゆ 0.4 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 じゃがいも 15 オニオンソテー 5 塩 0.15 うすロしようゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 角こんにやく(大) 20 さやいんげん 7 けずり節 2 三温糖 2.5 こいロしようゆ 3.5 うすロしようゆ 3.15 水 40 丸干し 1尾 キャベツ 35 人参 5 塩 5 糸かまぼこ 5 上白糖 1.4 うすロしようゆ 1.8 酢 2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	パン なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 大豆(ゆで) 30 豚肉 15 じゃがいも 45 玉ねぎ 45 人参 10 上白糖 4 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 チキンピジョン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.7 玉ねぎ 0.1 こいロしようゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 上白糖 2.5 酢 1.2 うすロしようゆ 4.95 いももち 1.2 大根 20 カットわかめ 10 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 20 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.15 うすロしようゆ 5.3 こしょう 0.03 水 112 みかん 1	精白米 80 カレイの唐揚げ 1 なたね油(揚げ油) 5 菊菜 20 白菜 25 白いきりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすロしようゆ 1.2 いももち 25 大根 20 トウバンジャン 10 テンメンジャン 10 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 15 人参 7 チンゲン菜 5 塩 0.15 こしょう 0.03 うすロしようゆ 1.35 ※えびシューマイ 幼 1 中(大) 2	パン 1 プレーンオムレツ 1 じゃがいも 40 ベーコン 5 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 マカロニ(ABC) 3 豚肉 10 ベーコン 3 白菜 35 塩 0.15 こいロしようゆ 0.4 こしょう 0.03 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすロしようゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110 鶏肉皮付き 10 大根 25 あらいごぼう 10 人参 10 しめじ 5 みつば 3 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすロしようゆ 5 水 120		

[黄] □ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)  
 [赤] ○ 血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
 [緑] △ 体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)  
 ※ 献立は都合により変更することがあります。  
 ※ 太字は三田の食材を使用しています。  
 ※ 揚げ油は複数回使用しています。

### こんだての基本は?

給食のこんだての基本は、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品を組み合わせます。季節の食材を入れた具だくさんの汁物が副菜になる時もあります。和食を中心に主食・主菜・副菜・汁物・飲み物・果物・デザートなどを取り入れてみましょう。

### 中華っぽい給食。

人気のあるマーボー豆腐を入れました。

### こんだてアピールポイント

中学生のメッセージです。楽しい給食になると嬉しいです。

給食費振替日  
11月27日

いい にほんしょく

# 11月24日は

わ しょく ひ

# 和食の日

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界から注目されています。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えてみましょう。

## 和食にかかせない「ご飯」

和食は、ご飯(お米)を中心に、汁とおかず(主菜・副菜)を組み合わせた献立です。日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

## 日本人が発見した「うま味」 UMAMI

明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これをうま味と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。

◆昆布…グルタミン酸

◆カツオ節・煮干し…イノシン酸

◆干しいたけ…グアニル酸

## 「和食」クイズに挑戦しよう!

**もんだい 1**  
江戸時代、北海道から日本海を船で運ばれてきた和食にかかせない食材があります。それはどれでしょう?  
① イクラ ② 昆布 ③ じゃがいも

**もんだい 2**  
和食において重要な調味料「き(さとう)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ(?)」。  
さて「そ」とは何でしょう?  
① ソース ② こしょう ③ みそ

**もんだい 3**  
みその原料は何でしょう?  
① やさい ② だいず ③ さかな

**もんだい 4**  
食器には手でもって食べる食器と、手でもたないで食べる食器があります。次のうち、手でもって食べる食器はどれでしょう?  
① 焼き魚を置いた大皿 ② ご飯のお茶わん ③ 汁物のおわん