



# 11月献立表



三豊市立詫間中学校

★印の日は、スプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきてきましょう。

曜	スプーン	牛乳	献立名		おもに 体の組織をつくるもの		おもに 体の調子を整えるもの		おもに エネルギーになるもの		旬の 食べ物	エネルギー kcal	たん 白質 g	脂 質 g		
			主食	主菜・副菜・その他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種実類								
4	★	○	豆腐入り ドライ カレー	元気サラダ ココア豆 みかん	牛・豚ひき肉 豆腐 大豆 ハム かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 缶 みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごめ油	みかん	867	32.7	26.1		
5		○	さつま	にんじんの松葉揚げ ブロッコリーのごま酢あえ そうめん汁 みかん	たいたまご 油揚げ	牛乳 のり 小煮干	ねぎ にんじん ブロッコリー	えのき茸 みかん	米 麦 小麦粉 砂糖 そうめん	ごま ごめ油	ブロッコリー みかん	870	37.2	25.1		
6		○	甘納豆入り 全粒粉 パン	豆腐ナゲット きのこ雑炊 わかめサラダ 柿	とりひき肉 たまご とり肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん 小松菜	はくさい たけのこ え のき茸 しめじ キャ ベツ 柿	甘納豆入り全粒粉シ 米 片栗粉 砂糖	ごめ油 ごま油	はくさい 柿 小松菜	811	35.5	26.3		
9		○	麦ごはん	とり肉のから揚げおろしソー スかけ 大豆とひじきの煮物 パンサンスー みかん	とり肉 油揚げ 大豆 ハム たまご	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん	にんにく たけの こ ごぼう きゅ うり みかん	米 麦 片栗粉 砂糖 マ ロニー (こんにやく)	ごめ油 ごま油	たけのこ みかん	876	35.6	24.0		
10	★	○	バターロ ールパン	スパゲッティミートソース ごぼうのサラダ 小煮干のレ モン酢漬け パナナ	牛・豚ひき肉 かまぼこ	牛乳 粉チーズ 小煮干	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり パナナ	バターパン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 ごめ油 ごま油	れんこん	832	37.3	25.7			
11			いわし井	だいこんと厚揚げの煮物 ほうれん草のおひたし 柿	いわし 厚揚げ かまぼこ	牛乳	ねぎ にんじん ほうれん草	だいこん えのき茸 柿	米 麦 片栗粉 砂糖	ごめ油 ごま	ほうれん 草 えのき茸	876	34.3	27.2		
12		○	菜めし	さばのみそ煮 かきたま汁 だいこんなます みかん	ちりめん さば 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	葉だい こん ねぎ にんじん	ごぼう たけの こ しめじ みかん	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま	葉だい こん さば	845	38.5	24.2		
13	★	○	コッペパ ン	手作りジャム ポルシチ ひじきのマリネ ぶどう豆 みかん	牛肉 ベーコン ハム 大豆	牛乳 生クリーム ひじき チーズ	にんじん トマト	りんご たまねぎ キ ャベツ かぶ セロリ ー きゅうり みかん	コッペパン じゃがいも 砂糖	ごめ油	りんご かぶ	819	35.0	27.7		
16	★	○	麦ごはん	納豆の香り揚げ 鉄・カルサラダ にんじんのポタージュスープ フルーツのヨーグルトあえ	納豆 たまご ちくわ かつお ぶし	牛乳 ちりめん ひじき ヨーグルト	ねぎ にんじん	きゅうり コーン缶 たまねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	米 麦 長も 砂糖 片栗粉	マヨネーズ ごめ油 ごま油 バター		887	31.1	22.4		
17			<p><b>「野菜のおかずの日」</b> この日のメニューに使われている野菜はたった14g 1食分の野菜の量としては100g以上足りません。献立にあった野菜のおかずを（サラダ・おひたし・野菜炒め・野菜の煮物など）考えて、持ってきてきましょう！難しく考えなくてもいいですよ。自分ができる範囲の料理でいいのです！必ず自分で作ってきましょう！！</p>													
18		○	フレンチ トースト	ポークビーンズ 小松菜とコーンのソテー 蒸しさつまいも	大豆 豚肉 ベーコン たまご	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ コーン缶	食シ 砂糖 さつまいも	ごめ油 バター	小松菜 さつまいも	867	37.7	28.8		
20	★	○	レーズン パン	マカロニグラタン 青菜のスープ 金時豆の甘煮 みかん	ホタテ貝 えび なるし かまぼこ たまご 金時豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー チンゲンサイ	レーズン たまね ぎ えのき茸 みかん	レーズンシ マカロニ 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごめ油 バター	チンゲンサイ ブロッコリー	818	33.5	24.5		
24		○	きなこ 揚げパン	白菜と肉だんごのスープ れんこんサラダ 柿	きなこ 豚ひき肉 たまご 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら 小松菜	干しいたけ は くさい たけの こ れんこん 柿	コッペパン 砂糖 片栗粉 マロニー	ごめ油 ごま油 マヨネーズ ごま	はくさい 小松菜 れんこん	807	33.3	31.4		
27		○	バターロ ールパン	打ち込みうどん えびじゃこのから揚げ ひやっかのあえ物 柿	とり肉 油揚げ かまぼこ ハム えびじゃこ	牛乳	にんじん ねぎ ひや	だいこん ごぼう はくさい もやし コーン缶 柿	バターパン うどん さといも 上新粉 砂糖	油 ごま	ひやっか さといも 柿	758	32.3	20.4		
30		○	麦ごはん	はまちの照り焼き 豚汁 ゆで野菜のポン酢しよ うゆあえ りんご	はまち 豚肉 花かつお	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	だいこん ごぼう はくさい りんご	米 麦 砂糖 さつまいも (こんにやく)		ほうれん 草 りんご	807	32.1	21.6		

※今月のねぎ(11日～)・ひやっか、葉だいこん、みかん(12日～)は町内の農家の方が届けてくれます。(ねぎ・ひやっか：竹安さん、みかん：浦川さん、葉だいこん：塩田さん)

**詫中の給食が「全国学校給食甲子園」に決勝大会に出場！**

11月5日(木)のメニューは、「全国学校給食甲子園」において1552校中12校に選ばれたメニューです。このメニューには、「給食をとおして、地域の素晴らしさを知って欲しい」という思いがこめられています。

- 「さつま」は西讃地域の郷土料理です。昔の人の生活の知恵や工夫を知り、地域の素晴らしい食文化をいつまでも伝えていって欲しいですね。
- 地元の食材(金時にんじん・イリコ・ブロッコリー・ねぎ・みかんなど)をふんだんに使っています。地域の産物について関心を持ち、その素晴らしさを実感しましょう。また、生産者の工夫や苦勞にも気づいてください。

**2年生が考えた**

**「家族で食べたいバランスメニュー」が給食の献立に登場！**

11月16日(月)のメニューは、2年1組 田尾桃子さんが考え、家で実際に作ったメニューです。この献立の良いところは、意識してとろうとしなければ不足しがちな栄養素、カルシウムや鉄分がしっかりとれるよう工夫されていることです。カルシウムは骨の材料、鉄分は血液の材料となり、成長期であるみなさんにとって欠かすことのできない栄養素です。

みなさんの嗜好に合った組み合わせで、大量調理をしなければいけない給食にも取り入れやすいということで今月の給食に採用しました。