

# 給食だより 11月号



●問合せ●  
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)  
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日	日	曜	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				学年	本町中	南中	東中	北中	西中	大根中	南が丘中	鶴巻中			
					おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1群、2群	3群、4群	5群、6群	1群*										蛋白質	脂質	塩分
					(kcal)	(g)	(g)	(g)															
1	水	五豆 さばのねぎ味噌焼き(1個) ごはん けんちん汁	ごはん さばのねぎ味噌焼き 五豆 けんちん汁 牛乳	さば 赤みそ 大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 長ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ	米 砂糖 さといも こんにゃく ごま油	787	41.0	25.6	2.8	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
2	木	鶏肉の ホリック炒め ベジビラフ 青パパイアの カレースープ	ベジビラフ 鶏肉のガーリック炒め 青パパイアのカレースープ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん バセリ ホールコーン 玉ねぎ グリンピース にんにく エリンギ しめじ 青パパイア	米 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油) バター 米油 カレールウ	814	33.1	33.9	3.5	1年	○	×	○	×	○	×	○	○	×			
6	月	小松菜とツナの和え物 鶏肉の生姜焼き(2個) ごはん 切り干し大根の ピリ辛スープ	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜とツナの和え物 切り干し大根のピリ辛スープ 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 木綿豆腐 ひじき 牛乳	小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 にんにく 緑豆もやし 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	777	37.9	29.1	3.2	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
7	火	キャベツソテー スパイシーポテ ナン ドライカレー	ナン ドライカレー キャベツソテー スパイシーポテト 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳	にんじん バセリ 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが レーズン キャベツ ホールコーン	ナン 小麦粉 じゃがいも サラダ油 (米油) バター カレールウ 米油	830	32.0	37.5	3.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
8	水	自分で選べて 食べてね ミックスサラダ チキンライス(具) ごはん 秋の味覚シチュー	チキンライス 秋の味覚シチュー ミックスサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	にんじん ビーマン 玉ねぎ えきのたけ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	米 ビタミン強化米 さつまいも 小麦粉 スパゲッティ (乾) 砂糖 サラダ油 (米油) バター	733	30.8	18.4	3.1	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	×			
9	木	わかめ サラダ ピビンバ(具) ごはん 五目スープ	ピビンバ わかめサラダ 五目スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 緑豆もやし 長ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	米 砂糖 片栗粉 しらたき サラダ油 (米油) ごま ごま油	709	35.3	25.5	2.8	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
10	金	春雨サラダ 鮭のバターしょうゆ焼き (4個) ごはん まめまめ スープ	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 春雨サラダ まめまめスープ 牛乳	生さけ 豚肉 豆乳 牛乳	にんじん エリンギ しめじ レモン汁 緑豆もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 ビタミン強化米 はるさめ 砂糖 じゃがいも バター サラダ油 (米油) ごま油 ごま	787	35.0	26.4	2.4	1年	○	×	○	○	○	○	○	○	○			
11	土	鶏肉のケチャップ炒め ウインナー 入りピラフ 野菜のスープ煮	ウインナー入りピラフ 鶏肉のケチャップ炒め 野菜のスープ煮 牛乳	ソーセージ 鶏肉 牛乳	にんじん バセリ さやいんげん 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	米 砂糖 じゃがいも バター サラダ油 (米油)	697	30.2	23.9	4.0	1年	○	×	×	×	×	×	×	×	×			
13	月	白菜の梅おかか和え 豚肉と長ねぎの炒め物 ごはん じゃがいもの そぼろ煮	ごはん 豚肉と長ねぎの炒め物 じゃがいものそぼろ煮 白菜の梅おかか和え 牛乳	豚肉 鶏ひき肉 うずら卵 花かつお 牛乳	ビーマン にんじん にんにく 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース 白菜 キャベツ きゅうり 練り梅	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油)	780	35.4	25.3	3.4	1年	×	○	○	○	○	○	○	○	○			
14	火	ツナサラダ てりチキン ソフトフランス ソース焼きそば	てりチキンサンド ソース焼きそば ツナサラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け あおさ 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ 大根 緑豆もやし	ソフトフランスパン 小麦粉 砂糖 片栗粉 中華めん 米油 サラダ油 (米油)	841	39.1	40.0	3.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
15	水	ココアムース ホイコーロ の具 もち麦入りごはん ビーフン スープ	ホイコーロー丼 (もち麦入りごはん) ビーフンスープ ココアムース 牛乳	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	ビーマン なら こねぎ にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 ビーフン ココアムース サラダ油 (米油)	792	36.0	26.2	3.3	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
16	木	野菜のごま和え まぐろのピリ辛揚げ ごはん 豚汁	ごはん まぐろのピリ辛揚げ 野菜のごま和え 豚汁 牛乳	まぐろ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ 大根 長ねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく 米油 ごま	741	42.9	23.5	2.5	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
17	金	揚げ餃子の 野菜あんかけ(2個) 枝豆ごはん 根菜と肉だんご の煮物	枝豆ごはん 揚げ餃子の野菜あんかけ 根菜と肉だんごの煮物 牛乳	餃子 肉だんご 牛乳	赤パプリカ ビーマン にんじん 小松菜 えだまめ 干しいたけ 大根	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米油	740	30.1	23.1	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
20	月	ヨーグルト 大根サラダ ごはん チキンカレー (ルク)	チキンカレーライス 大根サラダ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	にんじん バセリ 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース 大根 ホールコーン	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油) カレールウ	788	30.2	25.2	3.2	1年	○	○	○	○	○	○	○	×	○			
21	火	ゆでキャベツ ビーンズ ハンバーグ(1個) コッペパン 白菜のクリーム煮	ビーンズハンバーグ 白菜のクリーム煮 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひよこ豆 鶏肉 牛乳	ほうれんそう 玉ねぎ キャベツ にんにく 白菜	コッペパン パン粉 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	807	51.5	32.9	3.6	1年	○	×	○	×	×	×	×	×	×			

実施日	日	曜	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	洪巻中	鶴巻中
					おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1kcal	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)										
					1群、2群	3群、4群	5群、6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)										
22	水	ひじきサラダ 白身魚のマヨネーズ焼き (1群) ごはん さつまいも 牛乳	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ さつまいも 牛乳	メルルーサ 白みそ 鶏肉 赤みそ ひじき 牛乳	にんじん キャベツ ホールコーン ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	米 ビタミン強化米 砂糖 さつまいも マヨネーズ サラダ油 (米油) ごま	755	36.8	24.8	2.9	1年	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
24	金	ナムル 鶏の竜田揚げ(2個) ごはん 里芋と焼き豆腐の旨煮 牛乳	ごはん 鶏の竜田揚げ ナムル 里芋と焼き豆腐の旨煮 牛乳	鶏肉 焼き豆腐 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 緑豆もやし レモン汁 玉ねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉 さといも ごんにやく 米油 ごま油 ごま	804	36.3	31.4	2.6	1年	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○
27	月	じゃがいものソテー バターライス 鶏肉のトマト煮 ごはん 牛乳	バターライス 鶏肉のトマト煮 じゃがいものソテー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	パセリ にんじん さやいんげん トマトピューレ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン	米 ビタミン強化米 砂糖 じゃがいも バター サラダ油 (米油)	714	29.2	26.1	3.6	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	火	りんごタルト 肉豆腐あんかけ丼 中華風たまごスープ ごはん 牛乳	肉豆腐あんかけ丼 中華風たまごスープ りんごタルト 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 卵 牛乳	にんじん しょうが ごぼう えだまめ 白菜 玉ねぎ きくらげ	米 砂糖 片栗粉 りんごタルト サラダ油 (米油) ごま油	800	34.5	26.3	2.2	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	水	いちごゼリー ちくわの港揚げ(2個) ラーメン ごはん 牛乳	しょうゆラーメン ちくわの港揚げ いちごゼリー 牛乳	豚肉 なると 竹輪 あおさ ひじき 牛乳	にんじん なら 小松菜 しょうが にんにく 緑豆もやし 長ねぎ いちごゼリー	ラーメン 小麦粉 サラダ油 (米油) 米油	761	34.9	20.8	3.6	1年	×	○	×	×	×	○	○	○	×	
30	木	ふりかけ ピリ辛もやし メンチカツ(1個) ごはん 牛乳	ごはん(わかめふりかけ) メンチカツ ピリ辛もやし のっぺい汁 牛乳	鶏肉 竹輪 わかめふりかけ 牛乳	にんじん 小松菜 緑豆もやし 大根 長ねぎ	米 メンチカツ 砂糖 さといも ごんにやく 片栗粉 米油 ごま油 ごま	772	32.1	27.8	2.7	1年	×	○	×	×	×	○	○	○	×	

★献立メモ★

- ・8日(水)は「秋の味覚シチュー」を提供する予定です。マッシュルーム、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、さつまいもなどが入ります。ホワイトルウを手作りするのもポイントです。秋の味覚を味わってください。
- ・14日(火)は「てりチキンサンド」を提供する予定です。1人分は個数でなく、重量で各クラスに配伍します。てりソースがかかったチキンをパンにはさむ献立ですが、副菜の焼きそばをはさんで「焼きそばパン」としてもよし。また、ツナサラダをはさんで「ツナサンド」にするもよし。いろんな食べ方で楽しんでみてください。
- ・30日(木)は「のっぺい汁」を提供する予定です。佐賀県発祥の郷土料理で、片栗粉で汁にとろみがついており、さといもやごぼうなどの根菜類が入っているのが特徴です。これからますます気温が下がり、寒くなってきますので、のっぺい汁を食べて体を温めてください。

～給食費について～  
11月分の引き落としは、  
27日(月)です。  
※前日までに残高の  
確認をお願いします。

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいでしょうか。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

よくかんで食べましょう

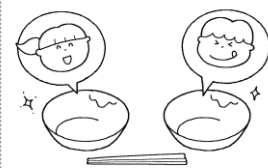
食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



青パパイヤを提供します

病害虫や鳥獣被害に強いとされている青パパイヤは、秦野の農業を支える新たな食材として栽培されており、特産化を目指している注目の野菜です。中学校給食では、昨年度「パパイヤしりしり」として提供しましたが、今年度は「青パパイヤのカレースープ」として提供します。青パパイヤは、鹿児島県や沖縄県で日常的に食べられており、給食にも取り入れられている食材です。アレルギー成分は含まれていないといわれていますが、初めて食べる人もいると思いますので、食物アレルギー等心配な場合は、無理のない範囲で各自調整してください。

感謝を込めて残さず食べよう!



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



想像してみよう!  
給食を支える人びと

皆さんが給食を食べられるのは、生産者、事業者、栄養士や調理員、そして働いて給食費を支払ってくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって、給食を食べるようにしましょう。