

# 中学校給食 11月献立予定表



八王子市立 中学校  
令和2年度 八王子市教育委員会

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2	月		ごはん・イワシフライ・干切りキャベツ ミニトマト・ひじきのいため煮 鶏肉のペッパーソテー・豚汁 <small>中学生の考えた バランス献立</small>	いわし(魚) 卵・油揚げ 大豆・鶏肉 豚肉・みそ	生乳 ひじき	米・小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油	ミニトマト にんじん ピーマン	キャベツ・玉ねぎ しめじ・にんにく 大根・ごぼう 長ねぎ・他	953 kcal 38.0 g 28.9 g
4	水		チキンパエリア・スペインシュオムレツ ペンネソテー・ピスト カラマーレス フリートス・豆サラダ <small>学ぼう! 食べよう! 世界の料理</small>	鶏肉・卵 ベーコン・いか 白いんげん豆	生乳	米・じゃが芋 ペンネ 小麦粉・砂糖	オリーブ油 サラダ油	ピーマン にんじん トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム なす・キャベツ きゅうり	808 kcal 30.3 g 23.7 g
5	木		ごはん・三杯鶏・ボイル野菜 バンサンスー・卵とちくわの塩炒め 果物・きのこ汁 <small>五つの輪で 体力アップ! 目指せ、強い体!</small>	鶏肉 ちくわ 卵	生乳	米・片栗粉 砂糖	ごま油 サラダ油	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ・もやし きゅうり・玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ・他	821 kcal 34.4 g 23.9 g
6	金		ごはん・豚肉のかりん揚げ にんじんシリシリ 小松菜のじゃこびたし・けんちん煮 <small>いい苗の日 (11/8) 献立</small>	豚肉・ツナ 油揚げ	生乳 わかめ ちりめんじゃこ	米・片栗粉 砂糖・里芋	サラダ油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが・しめじ ごぼう・大根 他	907 kcal 32.2 g 30.1 g
9	月		バターライス ポークと豆のトマト煮込み・粉ふき芋 赤魚のハーブ焼き・野菜の黒こしょう炒め	豚肉・大豆 赤魚(魚) 鶏肉	生乳	米・小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	パセリ・バジル にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム セロリ・キャベツ	897 kcal 35.5 g 26.9 g
10	火		炊き込みご飯・さばの竜田揚げ ごま和え・ウインナーとじゃが芋のソテー 温野菜サラダ(フレンチドレッシング)・みそ汁 <small>中学生の 考えた バランス献立</small>	鶏肉・油揚げ さば(魚) ウインナー みそ	生乳 わかめ	米・砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま バター	にんじん ほうれん草 ピーマン	ごぼう・しょうが 白菜・玉ねぎ キャベツ・もやし コーン・大根・他	954 kcal 32.7 g 40.9 g
11	水		ごはん・家常豆腐 ナムル・揚げ鶏の甘辛だれ 果物 <small>中学生の 考えた バランス献立</small>	厚揚げ・みそ 豚肉・鶏肉 大豆	生乳	米・片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	たけのこ・しょうが 干しいたけ 長ねぎ・もやし にんにく・他	909 kcal 34.2 g 29.5 g
12	木		ごはん・あじのねぎソース 彩り和え・もみじポテト 豚肉のみそ炒め <small>地産地消 「大根」</small>	あじ(魚) 油揚げ 豚肉・みそ	生乳	米・片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが・長ねぎ もやし・えのきたけ 干しいたけ キャベツ	886 kcal 34.8 g 27.9 g
13	金		パン・鶏肉のマスタード焼き キャベツソテー・にんじんのアーモンドグラッセ はち大根おろしスパゲティ・野菜スープ <small>地産地消 「にんじん」</small>	鶏肉 ツナ	生乳	パン 砂糖 スパゲティ	サラダ油 オリーブ油 バター アーモンド	ピーマン にんじん 万能ねぎ	キャベツ・コーン 大根・えのきたけ 玉ねぎ	808 kcal 35.4 g 33.4 g
16	月		磯香ごはん・豚しゃぶのボイル野菜添え かぶのベーコン煮・厚焼き卵 <small>地産地消 「にんじん」</small>	豚肉 ベーコン 卵・鶏肉	生乳 青のり	米・片栗粉 砂糖	ごま サラダ油	にんじん 小松菜 ブロッコリー	キャベツ・かぶ 玉ねぎ 干しいたけ	855 kcal 35.1 g 30.3 g
17	火		ごはん・カレー・ムネ肉のレモンソース じゃが芋のおかかバター・大根の福神漬け風 ほうれん草とコーンのソテー・果物(りんご缶)	鶏肉・豚肉 かつお節	生乳	米・片栗粉 砂糖・小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	ほうれん草 にんじん	しょうが・レモン コーン・大根 れんこん・玉ねぎ りんご缶	966 kcal 35.0 g 26.0 g
18	水		ごはん・鮭の香味焼き ビーフン炒め・大豆と鶏肉の中華風 筑前煮	鮭(魚) みそ・大豆 鶏肉 さつま揚げ	生乳	米・ビーフン 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン さいやいんげん	しょうが・にんにく 長ねぎ・玉ねぎ 干しいたけ ごぼう・他	815 kcal 37.4 g 18.0 g
19	木		ごはん・ピビンバ(具) がんものソース焼き ポテトサラダ・果物 <small>地産地消 「にんじん」</small>	豚肉・油揚げ がんもどき かつお節	生乳 青のり	米・片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま・サラダ油 マヨネーズ	ほうれん草 にんじん	にんにく・しょうが 長ねぎ・もやし 切干大根・玉ねぎ きゅうり・コーン・他	905 kcal 29.1 g 30.7 g
20	金		八王子産の白いごはん・鶏のから揚げ きんぴら・香りキャベツ 揚げボールと卵の甘辛煮・果物・みそ汁 <small>八王子産米 を食べる日</small>	鶏肉・卵・みそ かつお節 揚げボール うずらの卵	生乳	米・片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	にんじん さいやいんげん	しょうが・ごぼう れんこん・キャベツ 大根・えのきたけ 他	880 kcal 32.7 g 26.2 g
24	火		ごはん・さわらの柚子みそがけ 野菜のごまおかか・厚揚げのカレー煮 キャベツと卵のソテー <small>地産地消 小津産 「ゆず」</small>	さわら(魚) みそ・豚肉 かつお節 厚揚げ・卵	生乳	米・砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	小松菜 にんじん さいやいんげん	柚子・白菜 しめじ・玉ねぎ キャベツ	835 kcal 34.8 g 25.0 g
25	水		コーンライス・鶏肉のアップルジンジャー 青菜としめじのソテー・スイートポテト カラフルパスタ・キャベツスープ	鶏肉 ベーコン	生乳 生クリーム	米・砂糖 さつま芋 マカロニ	バター サラダ油 オリーブ油	ほうれん草 にんじん ピーマン	コーン・しょうが りんご・玉ねぎ しめじ・にんにく キャベツ	896 kcal 29.2 g 27.9 g
26	木		ごはん・長崎天ぷら のり和え・白玉するこ 浦上そばろ <small>和み献立 長崎県</small>	いか・鶏肉 小豆・豚肉 さつま揚げ 卵	生乳 のり	米・小麦粉 片栗粉・砂糖 白玉だんご	サラダ油	小松菜 にんじん	キャベツ・ごぼう もやし・他	871 kcal 34.3 g 18.2 g
27	金		ごはん・魚のタルタルソース風 ボイルブロッコリー・辛味炒め じゃがベーコン <small>地産地消 「にんじん」</small>	ほき(魚) 卵 ベーコン	生乳	米・小麦粉 パン粉 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ オリーブ油 バター	ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン・にんにく	869 kcal 31.8 g 27.5 g
30	月		ごはん・ミートローフ 三色ソテー・いかマリネ たぬきサラダ	豚肉・豆腐 卵・いか	生乳	米・パン粉 砂糖 ワンタンの皮	バター サラダ油 オリーブ油	にら にんじん	玉ねぎ・もやし セロリ・キャベツ	833 kcal 33.4 g 23.6 g

※はしを忘れずに持ってきてましょう!

印がある日は、はしと一緒にスプーンも持参してください。  
 曜日の欄に色がある日は、温かい汁物・カレー等がつけます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※サラダ油には米油を使用しています。

※下線\_\_\_\_\_は、アレルギーの特定原材料等の表示です。

# 食育だより11月号

11月分 予約スケジュール  
～予約開始日 10月1日～



マークシート受付期間(学校提出)：10月1日(木)～10月12日(月)

インターネットの予約締切日(パソコン・スマートフォン)

締切日	※締切日までは次の期間の予約が可能です
① 10月22日(木)17:00	11月2日～11月30日までの予約が可能
② 10月29日(木)17:00	11月9日～11月30日までの予約が可能
③ 11月5日(木)17:00	11月16日～11月30日までの予約が可能
④ 11月12日(木)17:00	11月24日～11月30日までの予約が可能
⑤ 11月19日(木)17:00	11月30日の予約が可能

## 地産地消の取組

『地産地消』とは、地域(地元)で生産されたものをその地域(地元)で消費することです。新鮮で安心な食材を食べることができ、地域(地元)の活性化や自給率の向上にもつながります。八王子の農業生産高は、都内1位!給食でも、八王子でとれる農産物について知ってもらい、地産地消を進めるため、八王子産の食材を取り入れるよう努めています。11月は、八王子産野菜の他、八王子でとれたお米や柚子を給食で食べます。

### 八王子産米を食べる日(11/20)

～地元でとれたお米を食べよう～

- 今年も八王子の農家さんにご協力いただき、11/20(金)に、保育園、幼稚園、都立学校、小学校、中学校の給食でいっせいに八王子産の新米を使用します。八王子で作られている品種は、「アキニシキ」「キヌヒカリ」「アサヒノユメ」「コシヒカリ」などです。ごはんとして食べる他、日本酒の材料などにもなっています。
- 11/23は勤労感謝の日です。今、私たちが当然のように送っている食生活は、たくさんの人や命に支えられています。食べ物の命や携わってくれたすべての人に、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。



給食費は、締切日の前日までに入金してください。  
11月分すべてを予約する締切日は①です。ご注意ください。

### お米の歴史と食文化



お米作りの歴史は古く、世界で最初に稲が栽培され始めたのは約1万年前、中国の長江流域と考えられています。日本へは、縄文時代後期に九州に伝わったと言われています。日本の高温多湿な気候がお米作りに適していて、長く保存できること、そして日本人の味の好みによく合ったこともあって、栽培が進み、主食として食べられていくようになりました。

世界で栽培されているお米は、ジャポニカ米、インディカ米、ジャバニカ米の3つに分類され、私たちがいつも食べているお米はジャポニカ米です。丸くて粘り気があるのが特徴で、お米自体が美味しいジャポニカ米を好んだ日本では、お米に味付けをせず、白いご飯を主食におかずや汁物と一緒に食べる文化が生まれました。



### 11月24日は「和食の日」

和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。ごはん、汁物、香の物に3つのおかずが添えられる「一汁三菜」は、この和食の基本の形です。この形にする自然と栄養バランスも良くなります。おかずを3つも用意するのは大変!という場合は、一汁一菜または一汁二菜でも良いのです。その場合は、具たくさん汁物を組み合わせたりするといいですね。

この機会に、つい便利なものや味の濃いものを摂取しがちな食生活を見直してみませんか。季節や地域特有の食材を献立に取り入れ、楽しく健康的な食事ができるように心がけましょう。



### UMAMI (うまみ)



1908年、科学者の池田菊苗博士が、日本人が古くから料理に使っていた昆布だし汁のおいしさの正体が、グルタミン酸であることを発見し、その味を「うま味(うまみ)」と名付けました。次いでかつお節からイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸の「うま味」成分が発見され、これまでの基本味とされる「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」に続いて、「うま味」が5番目の味覚となりました。和食のおいしさの秘密は、このうま味にあります。現在では、「UMAMI」は世界共通の公式用語になっています。

### ★中学生の考えたバランス献立★



考案者  
中山中学校  
三年 篠田 千晴 さん

- ごはん
- イワシフライ
- ひじきのいため煮
- 豚汁

11/2 実施

お腹がいっぱいになり、食べごたえがありました。野菜もしっかりとれるように考えました。

考案者  
四谷中学校  
三年 小澤 なつみ さん

- 炊き込みご飯
- さばの竜田揚げ
- 温野菜サラダ(フレンチドレッシング)
- みそ汁

11/10 実施

彩りがよく、目でも楽しんでもらえるメニューにしました。魚は食べやすいように竜田揚げにしました。



※考案メニューは、給食で提供し、やすい順番にアレンジしています。

### 11月の献立から

- 11/4「学ぼう!食べよう!世界の料理」  
今月はスペインの郷土料理や食文化を紹介します。
- 11/6「いい歯の日(11/8)献立」  
噛み応えのある豚肉やごぼう、こんにゃくなどの食材を使った献立です。ちりめんじゃこや小松菜といったカルシウムを多く含む食材も取り入れました。
- 11/26「和み献立～長崎県～」  
郷土料理の『長崎輪豆腐』『浦上そばろ』を紹介します。また、長崎伝統の卓袱料理の最後には、「梅塊」とよばれる甘い「しるこ」を食べることから、給食では『白玉しるこ』をいただきます。



給食回数	1年生	回	2年生	回	3年生	回	特別支援学級	回
行事等								