

2020  
11月

# 献立表

新渡戸文化中学校

日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	月	きな粉揚げパン・ポトフ・コーン入りサラダ・キウイフルーツ・牛乳 	きな粉 豚肉 さつま揚げ 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃが芋 油	にんじん バセリ 玉ねぎ かぶ セロリー キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	728 24.8
2	火	ごはん・鯖の竜田揚げおろしソース・肉じゃが むらくもスープ・抹茶ミルクゼリー黒蜜かけ・牛乳	まさば 豚肉 たまごゼラチン 寒天 牛乳	米 しらたき じゃが芋 砂糖 黒砂糖 片栗粉 油	万能ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンツァイ レモン だいこん 玉ねぎ しめじ	817 33.6
3	水	文化の日				
4	木	ごはん・錦卵・野菜の辛子醤油かけ・なめこ汁・パインゼリー・牛乳	鶏肉 たまご 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 ひじき 寒天	米 砂糖 油	にんじん チンゲンツァイ 玉ねぎ もやし なめこ ねぎ パイン	729 31.1
5	金	ごはん・太刀魚の蒲焼き風 きゅうりとわかめの酢みそ和え・さつま汁・牛乳 	たちうお みそ さつま揚げ 豆腐 牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん こまつな きゅうり だいこん しょうが 椎茸 ねぎ	799 28.4
8	月	ごはん・魚の千草焼き・磯浸し・豆腐のあんかけ汁・りんごゼリー・牛乳	めかじき みそ 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 のり	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま	にんじん 万能ねぎ ほうれんそう もやし 椎茸 ねぎ りんご	818 35.4
9	火	麦ごはん・揚げ出汁豆腐のなめこあんかけ 鶏ごぼう汁・ほうじ茶ブラマンジェ・ジ牛乳	豆腐 鶏肉 生揚げ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 麦 片栗粉 こんにやく 砂糖 油	にんじん 万能ねぎ なめこ えのきたけ ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ	769 30.6
10	水	バターライス・ポークチャップ・かぼちゃのマスタードサラダ・ソイスープ・ジョア	豚肉 枝豆 ベーコン 豆乳 ジョア 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 油	バセリ かぼちゃ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	778 27.4
11	木	ごはん・白身魚の甘酢あんかけ・いんげんのごま和え 白菜のスープ・角切りなしゼリー・牛乳	メルルーサ 豚肉 ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン さやいんげん こまつな 黄ピーマン もやし 玉ねぎ はくさい レモン なし	724 32.6
12	金	野菜たっぷり味噌ラーメン・パンサンスー・柿・牛乳 	みそ 豚肉 牛乳	中華めん マロニー 砂糖 油 ごま油 ごま	にら にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり かりかき	739 29.3
15	月	発芽玄米入りごはん・鰯の南蛮漬け ひじきと野菜のおかか和え・味噌けんちん汁・キャロットゼリー	まあじ 削り節 鶏肉 豆腐 みそ ゼラチン ひじき 寒天	米 玄米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	762 25.1
16	火	ごはん・豚肉のねぎ塩焼き・じゃが芋のそぼろ煮 せんべい汁・アセロラゼリー・牛乳	豚肉 鶏肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 じゃが芋 砂糖 南部せんべい ごま油 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ 椎茸 ごぼう だいこん アセロラ	792 32.6
17	水	かき玉うどん・竹輪入りごま和え・りんご・牛乳 	鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご 竹輪 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ もやし りんご	691 30.6
18	木	ごはん・鮭コロケ・野菜の生姜醤油かけ・和風カレースープ・牛乳	さけ たまご ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	にんじん チンゲンツァイ こまつな 玉ねぎ もやし きゅうり しょうが ごぼう だいこん キャベツ ねぎ	751 22.8
19	金	マーガリンパン・きのこグラタン・フレンチサラダ チキントマトスープ・ぶどうカルピスかん・ジョア 	鶏肉 ジョア 牛乳 生クリーム チーズ 寒天 カルピス	マーガリンパン マカロニ 小麦粉 砂糖 油 バター	ほうれんそう にんじん トマト バセリ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく セロリー	722 24.1
22	月	中華丼・切り干し大根の中華和え・みかん・牛乳	豚肉 エビ いか うずら卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく たいのこ 椎茸 キャベツ きくらげ だいこん きゅうり みかん	756 26.0
23	火	勤労感謝の日				
24	水	ミルクパン・鶏肉のアップルソース焼き 押し麦のサラダ・コンカッセスープ・スイートポテト・牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 麦 さつまいも 油 バター	にんじん 赤ピーマン バセリ しょうが りんご 玉ねぎ れんこん きゅうり コーン だいこん キャベツ セロリー	794 31.8
25	木	鮭の混ぜ寿司・いかの香味ダレかけ・野菜のごま和え・豚汁・ジョア 	さけいか 豚肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ のり ジョア	米 砂糖 片栗粉 さといも こんにやく ごま油 油	にんじん ほうれんそう きゅうり たくあん しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん	722 32.5
26	金	ごはん・鯖の麦みそ焼き・筑前煮・きのこ汁・オレンジゼリー・牛乳	さわら みそ 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま油 油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ごぼう 椎茸 たいのこ 玉ねぎ ごぼう だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ オレンジ	763 33.0
29	月	ごはん・和風ハンバーグ照り焼きソース・粉吹き芋・具だくさん汁・コーヒー牛乳	豚肉 豆腐 たまご 削り節 鶏肉 油揚げ ミルクコーヒー ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	にんじん こまつな 玉ねぎ だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ ねぎ	762 31.3
30	火	発芽玄米入りごはん・竹輪の二色揚げ 納豆和え・じゃが芋のみそ汁・ミルクゼリー苺ソースかけ・牛乳	竹輪 たまご 納豆 みそ ゼラチン 牛乳 青のり 寒天	米 玄米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	ほうれんそう にんじん こまつな もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ いちご レモン	831 31.3

栄養士 池田昌代・池上香織

秋が深まり、木の葉が赤や黄色に色づき始めました。これからの季節は冬に近づくのでだんだんと寒くなります。寒くなると体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザにかかる可能性が高くなります。風邪やインフルエンザを予防するためには規則正しい生活やバランスの良い食事をとることが大切です。手洗い、うがいをきちんとし病気をせず元気に過ごしましょう。

今月も新型コロナウイルス感染予防に考慮した献立になっています。給食室では、安心・安全な新渡戸ごはんをみなさんにお届けします。



# 2021年11月



## 献立紹介



1	月	主食は新渡戸ごはんで大人気の『きな粉揚げパン』です。今回はきな粉味の揚げパンにしました。『ポトフ』は豚肉、じゃがいも、にんじん、かぶなどの8種類の野菜をゴロっと大きめにカットし、豚骨でとった濃厚なスープでやわらかくなるまで煮込みます。お肉のうま味と野菜のうま味がたっぷり詰まった美味しいスープになっています。寒くなってきた今の季節にぴったりのスープです。たくさん食べましょう。
2	火	『鯖の竜田揚げおろしソース』は、油でカリッと揚げた鯖にすりおろした大根やしょうゆなどでつくったおろしソースをかけて食べます。おろしソースをかけて食べることでさっぱりとした揚げ物になります。『むらくもスープ』は、かつお節でとっただしで、大根やにんじんなどの野菜を煮て、でんぷんでとろみをつけたところにふわふわで大きくなるように卵を流し入れたスープです。
3	水	文化の日
4	木	『錦卵』は、約45kgの卵が使われています。サラダ油で鶏ひき肉や玉ねぎ、にんじん、ひじきを炒め、卵を2回に分けて流し入れます。かつお節でとったおいしいだしがたっぷり入っています。野菜もたっぷり使われていますが、卵とおいしいだしの味がするので野菜が苦手な人も食べやすい卵焼きになっています。残さず食べましょう。
5	金	『太刀魚の蒲焼き風』の太刀魚は夏から秋にかけて旬を迎える魚です。全長1.3m程度あり薄く細長い姿が刀の「太刀」に似ていることから太刀魚と名付けられました。また、地方によって呼び名が異なる場合があり、福島県では「サーベル」、東京都では「たちのうお」、秋田県では「だつ」、宮城県では「はくなぎ」というふうに使われているそうです。
8	月	『魚の千草焼き』は、下味をつけためかじきに粉をまぶしオーブンで下焼きをします。下焼きをしためかじきににんじんや白みそ、マヨネーズなどを混ぜ合わせてつくったソースをかけてもう一度オーブンでこんがり焼きます。にんじんのオレンジ色が秋の季節にぴったりなメニューになっています。いろいろな場面で秋を楽しんでみましょう。
9	火	『揚げ出し豆腐なめこあんかけ』は、押しした木綿豆腐に片栗粉をつけてカリッと油で揚げます。カリッと揚げた豆腐になめこがたっぷりはいったあんかけをかけると、食感が変わり美味しくなります。なめこあんをたくさんかけて食べてください。デザートは『ほうじ茶ブラマンジェ』です。濃く煮だしたほうじ茶をゼリー液とシロップにつかったゼリーです。
10	水	『ポークチャップ』は、豚肉と玉ねぎをよく炒め、ケチャップなどでつくった甘酸っぱい調味料で味付けをした料理です。ケチャップはトマトからつくられているので、リコピンという栄養素がたくさん含まれていて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。今回はご飯が洋食に合ったバターライスになっています。ポークチャップはしっかりと味付けになっていてご飯とよく合うのでご飯と一緒にたくさん食べましょう。
11	木	『白身魚の甘酢あんかけ』は、油でカリッと揚げた魚に、にんじん、赤、青、黄の3種類のピーマンなどでつくった甘酸っぱい野菜あんかけをかけて食べます。彩り豊かな野菜あんかけを魚にたっぷりかけて食べてください。デザートは『角切りなしゼリー』です。角切りにしたコロコロのなしがたくさん入ったゼリーです。いつもより少し豪華なゼリーになっています。お楽しみに。
12	金	『野菜たっぷり味噌ラーメン』のスープは、鶏ガラと豚骨の2種類をつかい、ねぎやしょうが、にんにくなどの香味野菜とともに朝から2時間以上かけてコトコトじっくり煮出した美味しいスープをつかいます。赤みそをにんにく、しょうがと豆板醤などいっしょに少し焦がすように炒めます。炒めた味噌をスープに加えることで更にうま味が深くなります。もやしやニラなどの野菜としめじもたくさん入っているので、麺にたっぷりかけて食べてください。
15	月	『鰯の南蛮漬け』は、片栗粉をまぶして油でカリッと揚げた鰯を、お酢や砂糖、しょうゆでつくった調味液に漬け込む料理です。鰯には、骨や歯をつくる時に必要な栄養素のカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムには骨や歯を丈夫にしてくれるはたらきがあるので、骨粗しょう症を予防する効果があります。成長期のみなさんにはとても重要な栄養素になるので、様々な食材からカルシウムを積極的に取り入れましょう。
16	火	『豚肉のねぎ塩焼き』は、豚肉をごま油やねぎ、にんにくなどを混ぜ合わせてつくった調味液に漬け込んでオーブンでこんがり焼きます。オーブンで焼くことでねぎやにんにくなどの香りが引き立ち食欲がそそられます。『せんべい汁』は、江戸時代に青森県八戸市の周辺で生まれた伝統的な郷土料理です。つかわれているせんべいは南部せんべいといい、せんべい汁専用のせんべいとされているようです。
17	水	『かき玉うどん』は、鶏肉、にんじん、しいたけ、油揚げ、かまぼこ、ねぎ、ほうれんそう、たまごの8種類の食材がたっぷり入ったうどんです。汁にたまごが入っていることで普通のうどんの汁よりもまろやかになっています。デザートは『りんご』です。りんごには皮膚の調子を良くしてくれる効果があるビタミンCやおなかの調子を整えるはたらきのある食物繊維という栄養素がたくさん含まれています。
18	木	主菜は『鮭コロッケ』です。やわらかくまるまで蒸したじゃが芋をよくつぶし、オーブンで焼いた鮭をよく炒めた玉ねぎやにんじんなどと混ぜ合わせます。きれいな小判型に形を整えて、パン粉をまぶして油で揚げるとホクホクのコロッケが出来上がります。新渡戸ごはんではコロッケは洋食の時に登場することが多いですが、今回は和食バージョンになっています。給食室で1つ1つ丁寧に作るコロッケをお楽しみに。
19	金	毎月19日は食育の日です。今月は秋が旬のきのこをテーマにしています。新渡戸ごはんでは『きのこグラタン』が登場します。マッシュルーム、しめじ、エリンギ、またいたけの4種類のきのこが入っています。きのこは低カロリーですが、食物繊維や疲労回復する効果のあるビタミンB1、貧血を予防してくれる葉酸などたくさんの栄養素が含まれています。旬の美味しいきのこがたくさん入ったグラタンを味わってみてください。
22	月	主食は『中華丼』です。具だくさんのあんかけをごはんにたっぷりかけて食べてください。あんかけにはにんじん、白菜、きくらげ、えび、いか、椎茸、豚肉などの10種類以上の食材が入ります。このたくさんの具材を、時間をかけてとった鶏ガラスープで煮込み、あんかけをつくります。いろいろな食材を少しずつ食べることは様々な栄養をとることができます。
23	火	勤労感謝の日
24	水	『鶏肉のアップルソース焼き』は、7.5kgのりんごを皮ごとすり、しょうがや玉ねぎ、しょうゆなどでつくった調味液に鶏肉を漬け込みオーブンで焼きます。りんごにはお肉をやわらかくするはたらきがあるので、ふっくらとジューシーに焼きあがります。デザートは『スイートポテト』です。今の季節が旬のさつまいもを使い、生クリームや砂糖を入れることでなめらかなスイートポテトに仕上がります。お楽しみに。
25	木	『鮭の混ぜ寿司』は、オーブンで焼いてほぐした鮭ときゅうり、たくあんを混ぜたお寿司です。鮭にはアスタキサンチンという栄養素が豊富に含まれています。アスタキサンチンは鮭の主な色素成分で、目や筋肉の疲れを解消するはたらきがあります。食べ物には、様々な栄養が含まれているので苦手なものも少しずつ食べられるようにしましょう。
26	金	『筑前煮』は、福岡県の代表的な郷土料理です。名前の由来は昔、福岡県北部が「筑前の国」と呼ばれていたことから「筑前煮」という名前がついたそうです。また別名「がめ煮」とも呼ばれており鶏肉や野菜などいろいろな食材がつかわれていることから、福岡県博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉からその名前がついたという説があるそうです。
29	月	『和風ハンバーグ照り焼きソース』は、約30kgの豚ひき肉を粘りがでるまで一生懸命こねます。そこに甘みが出るまでよく炒めた玉ねぎ、豆腐、ひじきなどの食材を加えてさらにこねます。豆腐をいれることでふわっとした食感になります。出来上がったハンバーグのタネをひとつひとつ小判型に成形してオーブンでジューシーに焼きます。焼きあがったハンバーグにしょうゆ、砂糖、みりんなどでつくった照り焼きソースをかけて食べます。
30	火	『竹輪の二色揚げ』は、青のり味とカレー味の2種類をつくります。ちくわは長い時間揚げると硬くなってしまいうで短時間でサッと揚げると美味しく揚げるポイントです。『納豆和え』の納豆には「粒納豆」と「ひきわり納豆」の2種類があります。今回の新渡戸ごはんではひきわり納豆がつかわれています。ひきわり納豆には、ビタミンKという骨を健康に保つために必要な栄養素が含まれています。残さず食べましょう。