

毎日350g以上の野菜を食べよう！  
**今月の給食 平均野菜使用量**



# 令和2年 11月 献立表



中央区立晴海中学校

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
2月 スパイシートマトライス 牛乳 ひじきサラダ りんご	豚肉,大豆,牛乳	米,米粒麦,油,マーガリン,中ざらめ,上白糖	にんにく,玉葱,トマト水煮,キャベツ,もやし,にんじん,コーン缶,りんご	752	24
4水 <b>11月4日 開校記念日お祝いメニュー</b> 赤飯 ジョア 松風焼き お浸し すまし汁 紅白ゼリー	あずき,ジョア,豚肉,大豆,たまご,青のり,わかめ,かまぼこ,アガー,カルピス	米,もち米,パン粉,上白糖,いりごま	玉葱,にんじん,しょうが,キャベツ,もやし,長ねぎ,クランベリージュース	819	32.1
5木 カレーうどん 牛乳 ちくわ磯部揚げ 和風サラダ	鶏肉,油揚げ,牛乳,ちくわ,青のり	うどん,三温糖,油,かたくり粉,小麦粉,上白糖	にんじん,玉葱,長ねぎ,もやし	748	30.7
6金 <b>11月8日「いい歯の日」かみかみ献立</b> 豚肉の柳川井 牛乳 れんこんサラダ ごま汁	豚肉,たまご,牛乳	米,上白糖,油,ごま油,いりごま	ごぼう,玉葱,れんこん,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,長ねぎ	860	36.7
11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応えのある食品を組み合わせた「かみかみメニュー」です。よく噛んで食品の持つ味を十分に引き出し、ゆっくり味わって食べましょう。					
9月 きのごはん 牛乳 ひじき卵焼き きんぴら大根カレー風味 芋煮汁	ベーコン,牛乳,大豆,たまご,豚肉,油揚げ,鶏肉	米,米粒麦,上白糖,じゃがいも,油,さといも,こんにゃく	えのき,エリンギ,しめじ,玉葱,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	815	31
10火 ハヤシライス コーヒー牛乳 コーンサラダ りんご	豚肉,生クリーム,コーヒー牛乳	米,油,上白糖,バター,小麦粉	玉葱,にんじん,にんにく,マッシュルーム,しめじ,もやし,キャベツ,コーン缶,りんご	830	25.6
11水 きなこ揚げパン 牛乳 海藻サラダ ホワイトシチュー	きな粉,牛乳,鶏肉,海藻ミックス,豆乳,脱脂粉乳,粉チーズ	ドッグパン,上白糖,油,じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,もやし,にんじん,玉葱	830	32.7
12木 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごま酢がけ かきたま汁	牛乳,さば,わかめ,豆腐,たまご	米,上白糖,いりごま,かたくり粉	しょうが,もやし,にんじん,キャベツ,玉葱	848	31.6
13金 <b>地産地消の日</b> 醤油ラーメン 牛乳 キャベツの塩だれ さつまいものごま団子	豚肉,わかめ,牛乳,あずき	中華麺,上白糖,ごま油,いりごま,油,さつまいも,小麦粉	しょうが,にんにく,長ねぎ,コーン缶,もやし,にら,玉葱,キャベツ	831	31.4
東京都産のキャベツ・さつまいも使用					
16月 さんまひつまぶしごはん 牛乳 さつまいもサラダ 沢煮椀	さんま,たまご,牛乳,豚肉	米,かたくり粉,油,上白糖,さつまいも,いりごま,三温糖	しょうが,はくさい,きょうな,えのき,にんじん,だいこん,もやし,長ねぎ	829	27
東京都産のさつまいも使用					
17火 サーモンクリームスパゲティ 牛乳 玉ねぎドレッシングサラダ	鮭,脱脂粉乳,豆乳,牛乳	スパゲティ,油,バター,小麦粉,ごま油,上白糖,さつまいも	玉葱,しめじ,キャベツ,にんじん,もやし	904	32.2
東京都産のさつまいも使用					
18水 ガーリックトースト 牛乳 ツナサラダ ニョッキのトマトスープ	牛乳,まぐろ缶,鶏肉	食パン,バター,油,上白糖,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,かたくり粉,中ざらめ	にんにく,キャベツ,もやし,玉葱,セロリー,にんじん,しめじ,トマト水煮	776	30.5
19木 <b>郷土料理 ~高知県~</b> かつおめし 牛乳 ぐる煮 みそ汁 ゆずゼリー	かつお,牛乳,ちくわ,生揚げ,油揚げ	米,上白糖,いりごま,さといも,三温糖,はちみつ	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,もやし,ゆず	773	28.5
かつおめしは漁師料理でかつおの混ぜごはんです。「ぐる」とは「集まり・仲間」という意味の土佐の方言で、いろいろな材料をたくさん集めて煮込むことから「ぐる煮」と名付けられました。高知の特産品「ゆず」をゼリーに使用しました。					
20金 あんかけチャーハン 牛乳 春雨スープ 柿	豚肉,たまご,牛乳	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,かたくり粉,はるさめ	玉葱,長ねぎ,たけのこ,しめじ,チンゲンツァイ,にんじん,はくさい,えのき,柿	786	27.8
24火 <b>11月24日「和食の日」</b> ごはん 牛乳 鮭のみみじ焼き お浸し きのこと汁	牛乳,鮭,油揚げ	米,マヨネーズ,上白糖,かたくり粉	キャベツ,こまつな,もやし,しめじ,にんじん,えのき	766	31.1
25水 ハンバーガー 牛乳 スパイシーポテト パスタスープ	豚肉,たまご,牛乳,鶏肉	バーンズパン,油,パン粉,じゃがいも,マカロニ	玉葱,トマト水煮,キャベツ,にんにく	758	29.8
26木 ごはん のりの佃煮 牛乳 豚肉と大根の煮物 みそ汁	のり,牛乳,豚肉,わかめ,油揚げ	米,上白糖,油,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,しょうが,もやし	747	30.6
27金 インディアンスパゲティ 牛乳 野菜スープ アップルパイ	豚肉,牛乳,ベーコン	スパゲティ,油,中ざらめ,じゃがいも,上白糖,バター,春巻きの皮,小麦粉	玉葱,トマト水煮,キャベツ,もやし,にんじん,りんご,レモン	833	32.7
30月 <b>世界の料理 ~韓国~</b> ビビンバ 牛乳 わかめスープ はちみつホットク	豚肉,牛乳,わかめ,豆腐	米,油,上白糖,ごま油,いりごま,強力粉,黒砂糖,白玉粉,はちみつ	長ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,こまつな,にら,にんじん,玉葱,えのき	854	32.2
ビビンバは韓国語で混ぜごはんという意味で、ごはん、肉、ナムルなどを混ぜて食べます。ホットクは韓国の屋上で売られているお菓子で、日本のおやきに似ています。中にはちみつ・黒蜜が入っています。					

※都合により献立内容を変更する場合があります。



## 11月24日は「和食の日」

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。



このマークのある日の下線がついた料理は「野菜1皿=70g」を示しています。生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (塩化ナトリウム) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	
								A (μgRAE)	B2 (mg)	C (mg)		
11月分平均	808	15	27	3.0	371	103	3	228	0.6	0.6	30	5.5
都栄養摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5