



# 下益城城南中学校 11月献立表



日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤) おもに体をつくるもの	(緑) おもに体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	
2月	丸パンカット 牛乳 照り焼きハンバーグ ダブルポテトサラダ 白菜スープ	ハンバーグ ハム 豚肉	牛乳  人参	  人参	  きゅうり 白菜・玉ねぎ	パン 砂糖・でんぷん じゃが芋・さつまいも 油	796 33.1
4水	ごはん 牛乳 元気がでるレバー ごま酢あえ かきたま汁 てっちゃんデー	鶏レバー・ホキ  わかめ 卵・かまぼこ・かつお節(出し)	牛乳  人参 人参	にら 小松菜・人参 人参・ねぎ	 キャベツ 玉ねぎ・しいたけ	米 油 ごま・ごま油 砂糖 じゃが芋・でんぷん	784 33.8
5木	ミルクパン 牛乳 和風スパゲティ ほうれん草サラダ いりこアーモンド カルちゃんデー	豚肉・さつまいも揚げ ツナ	牛乳 ひじき いりこ	チンゲン菜・人参 ほうれん草	玉ねぎ・しめじ・コーン もやし	パン スパゲッティ 油 ごま・ノンエッグマヨネーズ 油・アーモンド	864 37.2
6金	麦ごはん 牛乳 鶏肉とピーマンとれんこんのごま炒め 小松菜の酢みそあえ 大根と油揚げのみそ汁 みかんゼリー わくわく給食作品展入賞 錦が丘中学校2年 藤田 桃子さんの作品	鶏肉 竹輪・みそ 油揚げ・豆腐・みそ	牛乳 わかめ わかめ・いりこ(出し)	ピーマン 小松菜 人参・ねぎ	れんこん・玉ねぎ キャベツ 大根・えのきたけ	米 麦 砂糖・でんぷん 砂糖 ごま・油	754 27.9
9月	コッパン 牛乳 チリコンカン 大根サラダ 野菜のスープ煮	豚肉・大豆 ツナ ウィンナー	牛乳  人参	人参・ピーマン・トマト 水菜 人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく 大根 白菜・玉ねぎ	パン 砂糖 油 ごま・ごま油 砂糖 じゃが芋	771 32.5
10火	麦ごはん 牛乳 海軍カレー しらすサラダ みかん オリピック de 味の旅：神奈川県	豚肉 チーズ 牛乳 しらす干し・わかめ	牛乳 人参 チンゲン菜	人参 玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ キャベツ・もやし	米 麦・じゃが芋 油 砂糖 油・ごま油	849 24.9	
11水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 れんこんきんぴら じゃが芋のみそ汁	卵 豚肉・魚すり身あげ 油揚げ・みそ	牛乳  人参 人参・ねぎ	 れんこん 玉ねぎ・えのきたけ	米 こんにやく・砂糖 ごま・油 じゃが芋	784 27.5	
12木	ココアパン 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 杏仁フルーツ	豚肉・かまぼこ・うすら卵 餃子	牛乳  人参	人参・チンゲン菜 白・玉ねぎ・もやし・たけのこ・きくらげ	パン でんぷん ごま油・油 油	823 31.5	
13金	赤飯 牛乳 塩さば わかめの酢の物 だご汁(しょうゆ)	小豆 さば 鶏肉・油揚げ	牛乳 わかめ いりこ(出し)	人参 人参・ねぎ	もやし 白菜・大根・しいたけ	もち米 砂糖 ごま 小麦粉・米粉	814 35.3
16月	食パン 牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ ナッツ入り黒糖ピーンズ	牛肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ 海藻めん	人参・トマト 人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ キャベツ 生姜	パン じゃが芋 砂糖 油 黒糖・でんぷん カシューナッツ	804 32.6
17火	麦ごはん 牛乳 めざし ごまネーズ和え 豚汁	 めざし 焼豆腐・豚肉・みそ	牛乳 めざし いりこ(出し)	小松菜 人参・ねぎ	もやし 大根・ごぼう・生姜	米 麦 油 ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃが芋・こんにやく	767 27.2
18水	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ゆず香あえ ふりかけ	鶏肉・油揚げ・大豆・高野豆腐・平天	牛乳 いりこ 人参	人参 人参	ごぼう・たけのこ・しいたけ 大根・柚子	米 麦 油 砂糖 油	789 32.0
19木	丸パン 牛乳 牛肉コロッケ グリーンサラダ コーンと卵のスープ	牛肉 卵・ベーコン	牛乳  人参	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ コーン・玉ねぎ・えのきたけ	パン じゃが芋 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 油 じゃが芋・でんぷん	775 31.1
20金	ごはん カレーマーボー豆腐 中華あえ 一食味付けのり	豚肉・豆腐・みそ 豆腐	牛乳  人参	人参・ねぎ チンゲン菜・人参	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 もやし・キャベツ	米 砂糖・でんぷん 砂糖 ごま油	843 32.8
24火	ぶちまるごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 五色あえ ちりめんナッツ	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ 卵	牛乳  人参	人参 小松菜・人参	玉ねぎ・しいたけ 白菜・生姜・きくらげ	米 麦 油 ごま・ごま油 砂糖 油・アーモンド	793 30.7
25水	麦ごはん 牛乳 いわしのねぎソース 即席漬け おからのみそ汁	いわし 昆布 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 昆布 わかめ・いりこ(出し)	ねぎ 小松菜 人参・ねぎ	生姜 白菜 玉ねぎ	米 麦 油 ごま でんぷん・砂糖	776 28.9
26木	丸パンカット 牛乳 いきなりあん ナッツサラダ 肉団子スープ	小豆 ツナ ミートボール	牛乳 わかめ 人参・ねぎ	人参 人参・ねぎ	もやし・キャベツ 白菜・玉ねぎ・生姜	パン さつまいも・砂糖 砂糖 油 春雨	764 26.3
27金	ごはん 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ れんこんチップ ひごまるデー 今月はれんこん	豚肉 わかめ・海藻めん	牛乳 チーズ 人参	人参・トマト 小松菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ 大根	米 じゃが芋 砂糖 ごま・油	822 23.4
30月	黒糖パン 牛乳 白菜のシチュー きびなごごまフライ れんこんサラダ	鶏肉・いんげん豆 きびなご ハム	牛乳 牛乳・チーズ 人参	人参 人参	白菜・玉ねぎ・しめじ れんこん・大根	パン じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 ごま 油 砂糖	828 31.3

☆今月のわらい☆  
噛むことを意識して食べよう!

みなさん、虫歯のない健康な歯を保っていますか? 11月8日は、いい歯の日です。健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きだけではなく、よく噛んで食べることも大切です。将来、年をとってからおいしく楽しい食事ができるようにするためにも、今月は、噛むことを意識して食べるために献立をたくさん取り入れています。

## 「むかし」と「いま」のかむ回数



弥生時代では干物やおこわ、鎌倉では現代の和食の基本がそろうたとされており、江戸時代にもなると、今わたしたちも食べている会席料理などの原型もできてきます。私たち現代人は何回噛んで食事しているでしょうか? 今から約2000年前と比べて、今のかむ回数は6分の1にまで減っています。昔は一口30~40回だったのに対し、現代では一口10~15回が平均とされています。また、食べる時間の短縮や、食べるものがやわらかくなっているなど時代の流れが反映されています。

## 噛むことを意識して食べたい食品

### 食物繊維の多い野菜

しめじ 人参  
れんこん ごぼう

## かみごたえのある ナッツ・豆類・小魚など

ナッツ 大豆 小魚 こんにやく

給食では、噛みごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れています。ご家庭でも食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、乳製品などの食品を料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

意識してかんでみよう!

### 11月の市産品(予定)

ねぎ れんこん  
なす ほうれん草  
水菜 みかん  
にら チンゲンサイ

※ 都合により、献立が変更する場合があります。