

11 月 新 座 市 立 新 座 中 学 校 献 立 表

校 長 伊 藤 大 輔

日 付 曜 日		こ ん だ て	お も な 食 品	1人1食あたりのエネルギー(kcal) タンパク質(g)
2 (月)		ひき肉ときのこのカレー	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ エリンギ ぶなしめじ 清酒 カレー粉 ぶどう酒 食塩 こしょう ウスターソース(AF) 中濃ソース(AF) しょうゆ トマトケチャップ	801 25.6
		海藻サラダ	海藻 サラダこんにゃく 三温糖 ごま油 にんじん キャベツ もやし 食塩 しょうゆ 穀物酢	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	
4 (水)		しゃくし菜チャーハン	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ ごま油 米サラダ油 にんじん ねぎ しゃくし菜 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	720 30.5
		肉団子のスープ	ぶた肉 鶏卵 とり肉 でん粉 はるさめ にんじん ねぎ しょうが たけのこ 干ししいたけ こまつな 食塩 こしょう しょうゆ	
5 (木)		ナポリタンスパゲティ	ウインナー とり肉 スパゲティ 米サラダ油 たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム 精製塩 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース(AF) 食塩 こしょう ぶどう酒	828 28.9
		ごま香るマフィン	牛乳 米サラダ油 薄力粉 ごま 三温糖 ごま油 精製塩 ベーキングパウダー	
		ツナサラダ	ツナ 米サラダ油 こまつな キャベツ きゅうり 穀物酢 食塩 しょうゆ ぶどう酒 こしょう	
6 (金)		かやくご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごぼう にんじん 干ししいたけ 清酒 みりん しょうゆ	804 36.1
		魚の磯フライ	メルルーサ 青のり 薄力粉 パン粉 ごま なたね油 食塩 こしょう 清酒 中濃ソース(AF)	
		千草和え	鶏卵 米サラダ油 三温糖 はるさめ にんじん もやし きゅうり キャベツ 食塩 しょうゆ 穀物酢	
9 (月)		味噌けんちんうどん	とり肉 あぶらあげ 冷凍うどん 人参うどん ごま油 さといも こんにゃく だいこん にんじん ねぎ こまつな 清酒 みりん みそ	724 31.4
		チーズ入り竹輪の磯辺揚げ	チーズ ちくわ あおのり 薄力粉 なたね油	
10 (火)		炊き込みご飯	ぶた肉 あぶらあげ 米 むぎ ごま油 こんにゃく 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ	742 29.9
		千草焼き	とり肉 鶏卵 ひじき 米サラダ油 三温糖 にんじん えのきたけ こまつな 清酒 しょうゆ みりん	
		蓮根サラダ	ちくわ ごま油 三温糖 にんじん れんこん きゅうり しょうゆ 穀物酢 洋からし 食塩	
11 (水)		ハムチーズトースト	マーガリン ハム チーズ 食パン 三温糖 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース(AF)	711 29.4
		スイートポテトサラダ	とり肉 マヨネーズ(ノンエッグ) さつまいも 米サラダ油 にんじん きゅうり ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 ぶどう酒	
		野菜スープ	ぶた肉 鶏卵 米サラダ油 でん粉 にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	
12 (木)		きんぴらご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ ごま油 こんにゃく 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ	799 32
		魚の野菜あんかけ	さわら 三温糖 でん粉 薄力粉 なたね油 にんじん しょうが 青ピーマン たまねぎ 清酒 しょうゆ 食塩 穀物酢	
		じゃが芋の味噌汁	わかめ じゃがいも たまねぎ えのきたけ みそ	
13 (金)		ちらし寿司	とり肉 あぶらあげ 鶏卵 刻みのり 米 三温糖 米サラダ油 かんぴょう にんじん 干ししいたけ 穀物酢 食塩 みりん 清酒 しょうゆ	850 33.2
		鶏のから揚げ	とり肉 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 しょうゆ	
		青菜のごまあえ	三温糖 ごま こまつな にんじん もやし しょうゆ	
		ゆずみかんゼリー	ゆずみかんゼリー(市販)	
16 (月)		子供パン	子供パン	823 36
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 でん粉 米サラダ油 三温糖 たまねぎ しょうが にんにく 食塩 こしょう 中濃ソース(AF) トマトケチャップ ぶどう酒	
		グリーンサラダ	米サラダ油 三温糖 キャベツ こまつな ブロッコリー 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう	
		新座人参ポタージュ	牛乳 生クリーム バター 米 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ	
17 (火)		麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	777 35.2
		魚の味噌チーズ焼き	ぶり マヨネーズ(ノンエッグ) チーズ 三温糖 たまねぎ 清酒 食塩 こしょう みりん みそ 粉パセリ	
		ゆかりあえ	ゆかり もやし にんじん きゅうり しょうゆ 食塩	
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ こんにゃく 米サラダ油 さといも にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな 清酒 みりん しょうゆ	
18 (水)		麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	843 28.8
		鮭ふりかけ	鮭フレーク ちりめんじゃこ 刻みのり ごま 清酒 食塩	
		肉じゃが	ぶた肉 米サラダ油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 たまねぎ にんじん みりん 清酒 しょうゆ	
		ごま和え	三温糖 ごま こまつな にんじん もやし しょうゆ 清酒	
19 (木)		白いミートスパゲティ	ぶた肉 とりレバー チーズ スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ	877 36.5
		コールスローサラダ	ハム 米サラダ油 さとう にんじん キャベツ ホールコーン ぶどう酒 食塩 こしょう 穀物酢	
		和風きなこパイ	きな粉 春巻きの皮 つぶあん さつまいも なたね油	
20 (金)		エビピラフ	とり肉 えび 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 粉パセリ	755 31.1
		魚のピザソース	メルルーサ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン ホールトマト缶 ぶどう酒 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース(AF)	
		チーズサラダ	チーズ 米サラダ油 さとう にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	
24 (火)		もやしラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 しょうが にんにく にんじん もやし ホールコーン ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ 清酒	807 37.1
		しゅうまい	ぶた肉 とり肉 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉 しょうが たまねぎ 食塩 こしょう しょうゆ 清酒	
		ミニトマト	ミニトマト	
25 (水)		マーボー丼	ぶた肉 とり肉 とうふ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく 干ししいたけ ねぎ にんじん にら トウバンジャン 清酒 てんめんジャン しょうゆ	760 35.6
		ねぎのナムル	とり肉 三温糖 ごま油 ねぎ にんじん こまつな もやし にんにく 清酒 食塩 こしょう しょうゆ ラー油	
26 (木)		揚げパン	ツイストパン なたね油 グラニュー糖 粉糖	802 30.1
		ボルシチ	ぶた肉 米サラダ油 三温糖 にんにく にんじん たまねぎ セロリー ビーツペースト キャベツ かぶ ぶどう酒 食塩 こしょう トマトピューレ	
		オリビエサラダ	マヨネーズ(ノンエッグ) とり肉 米サラダ油 じゃがいも にんじん きゅうり えだまめ ぶどう酒 食塩 こしょう 穀物酢	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	
27 (金)		カレーピラフ	とり肉 米 むぎ バター 米サラダ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン ぶどう酒 食塩 こしょう カレー粉 しょうゆ	750 22.2
		ABCスープ	ぶた肉 ベーコン 米サラダ油 マカロニ にんじん ホールコーン こまつな 食塩 こしょう しょうゆ 清酒	
		にんじんケーキ	鶏卵 米サラダ油 さとう 薄力粉 粉糖 にんじん ベーキングパウダー	
		アシドミルク	アシドミルク	
30 (月)		麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	758 21.4
		ゼリーフライ	おから 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 ねぎ にんじん 食塩 こしょう ウスターソース(AF)	
		ごま和え	さとう ごま にんじん もやし こまつな しょうゆ 清酒	
		味噌けんちん汁	あぶらあげ とうふ 米サラダ油 こんにゃく ごま油 ねぎ にんじん こまつな ごぼう だいこん 干ししいたけ 清酒 しょうゆ みそ	

冬に備えて強い体づくりを！

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、風邪をひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、石けんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

11月24日は「和食」の日です

ご飯の良さを見直しましょう！お米を炊いた「ご飯」が和食の要です。小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちよく、長時間のエネルギー源として最適です。ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。また、お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。

11月は「**彩の国ふるさと学校給食月間**」となります。地元産の食材を取り入れた給食を食べることで郷土学習になり、理解やふるさとへの愛着を深める学校給食活動を意識的に行う月となっています。毎月新座市内の農家さんから新鮮な野菜が届いています。11月は更にメインとした献立を提供する予定になっています。楽しみにしていください。

