

# 給食だより



11月



港区立赤坂中学校

日に日に気温が下がり、秋の深まりを感じる季節となりました。爽やかな秋を迎え、新米や柿など、この時期ならではの美味しい食べ物が出回っています。様々な食材を食べて、しっかりと休養をとり、体調管理をしましょう。

## 11/24は <sup>1</sup> <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>4</sup> いい日本食の日

2013年「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた自然を大切にする、日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことを指します。和食の文化保護・継承国民会議では「いい日本食」の語呂合わせから、11/24を「和食の日」に制定しています。

### 正しい食器の置き方をチェック！（給食編）



#### ご飯：左手前

日本では、大切なものを左側に置く習慣があります。

昔から、日本の食文化の中心は米であり、生きていく上で必要なエネルギー源を主に米から摂ってきました。

#### おかず：奥

基本的に食器を置いたまま食べます。

#### 汁物：右手前

手前右側に置きます。

箸：箸の先は左にむけ、一番手前に置きます。

### 11/22日(木)食育推進献立「秋の味覚を和食で味わおう」

「ごはん、秋鮭のつや煮、小松菜のお浸し、海老しんじょのすまし汁、牛乳」

11月8日は  
いい歯の日



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べ過ぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。食事中に、口の中の食べ物を飲み物や汁物で流し込んでしまいませんか？よく噛むことを意識して食べましょう。

### くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p>		<p>ウマ</p>	
<p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>		<p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>	
<p>ヒト</p>		<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	
<p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>			

### 特別栽培された果物の使用について



港区では、農林水産省がガイドラインで定める栽培基準を満たした特別栽培農産物の購入に関して、教育委員会より各学校に対して補助金が出ています。

より一層の安心・安全が求められる「生で食べる果物」を安定的に提供することで、子どもたちの食に関する理解を深めるとともに、食習慣の向上や健康の増進に寄与します。

今月より特別栽培農産物の使用予定を、給食だよりにてお知らせしていきます。

〈特別栽培農産物とは？〉

- その農産物が生産された地域の慣行レベル(各地域で慣行的に行われている節減対象農薬及び化学肥料の使用状況)に比べて、節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下、で栽培された農産物です。

#### ★11月使用予定の特別栽培農産物★

11/7(水)極早生みかん、11/9(金)シナノスイート(りんご)、11/29(木)富有柿  
※果物の生育や収穫状況により、使用する果物が変更となる場合があります。

# 11月 月間献立表

平成30年度 給食回数20回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人 たんぱく質 脂質
1木	○	しょうゆラーメン	豚肉、削り節、豚骨	中華麺、米サラダ油、ゴマ油	人参、モヤシ、玉葱、生薑、ニンニク	酒、天塩、コショウ、醤油、本みりん、鶏ガラ	760kcal 26.9g 26.3g
		大根と胡瓜のナムル		ゴマ油、白煎りゴマ	キュウリ、人参、大根、ニンニク	天塩、醤油、酢	
		さつまいもの豆腐ドーナツ	豆腐	小麦粉、白玉粉、サツマイモ、三温糖、揚げ油		ベーキングパウダー、シナモンパウダー、天塩	
2金	○	ごはん		精白米			808kcal 33.0g 23.1g
		ぶりの照り焼き	ぶり	米油、三温糖、でん粉	生姜	醤油、酒、本みりん	
		肉ジャガ	豚肉、削り節	サラダ油、しらたき、ジャガ芋、三温糖	玉葱、人参	酒、天塩、醤油、本みりん	
5月	○	ごはん		精白米			815kcal 33.8g 24.5g
		チーズインハンバーグ	豚肉、豆腐、調整豆乳、味噌、スライスチーズ	乾パン、小麦粉、米油、ケチャップ、バター	玉葱、生姜	卵、ナツメグ、赤ワイン、ウスターソース、本みりん	
		白菜のサラダ		米サラダ油、三温糖	白菜、人参、生姜	酢、天塩、コショウ、醤油	
		じゃが芋のみそ汁	ワカメ、削り節、だし昆布、味噌	ジャガ芋			
6火	○	ごはん		精白米			892kcal 29.8g 36.8g
		揚げ餃子	豚肉	餃子の皮、ゴマ油、でん粉、揚げ油	キャベツ、長葱、ニラ、ニンニク、生姜	天塩、コショウ、醤油	
		モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油、揚げ油	小松菜、人参、豆モヤシ	醤油	
7水	○	酸辣湯	豚肉、豆腐、卵	米サラダ油、でん粉、ゴマ油、ラー油	人参、干椎茸、生姜、長葱	鶏ガラ、酒、醤油、天塩、コショウ、酢	825kcal 31.4g 23.6g
		吹き寄せご飯	だし昆布、鶏もも肉、油揚げ、削り節	精白米、餅米、三温糖、サツマイモ	人参、レンコン、シメジ	酒、醤油	
		魚そぼろと長ネギの卵焼き	さば、卵	米サラダ油、三温糖	干椎茸、長葱、玉葱、サヤインゲン	本みりん、醤油、酒、天塩	
		白玉団子汁	豆腐、鶏もも肉、だし昆布、削り節	白玉粉	大根、人参、小松菜、長葱、シメジ	酒、醤油、天塩、本みりん	
8木	○	ミカン			ミカン		780kcal 31.4g 35.3g
		ピザトースト	ベーコン、ミックスチーズ	食パン、米サラダ油、タバスコソース	ホールトマト、ニンニク、玉葱、わかもみ、青ピーマン	天塩、コショウ、ペイリーフ、オレガノ	
		ジャガ芋と白菜のベーコン煮	豚肉、ベーコン	米サラダ油、ジャガ芋	人参、玉葱、白菜、生姜	白ワイン、天塩、コショウ、ペイリーフ、鶏ガラ	
9金	○	白ゴマゼリー	粉糖、天、飲用牛乳	上白糖、白練りゴマ			758kcal 29.7g 22.3g
		ごはん		精白米			
		イカと厚揚げのチリソース炒め	イカ、生揚げ	米サラダ油、三温糖、揚げ油、ケチャップ、でん粉	ニンニク、生姜、長葱	天塩、酒、パプリカ粉	
		キャベツの中華スープ	卵	ゴマ油	キャベツ、生姜、干椎茸、玉葱	鶏ガラ、酒、天塩、醤油	
12月	○	リンゴ			りんご		761kcal 33.3g 23.4g
		鶏むね肉のマヨネーズ焼	鶏むね肉、味噌	マヨネーズ、白すりゴマ	生姜、玉葱、人参、青ピーマン	オスターソース、醤油、本みりん、コショウ、洋辛子	
		卵の花の炒め煮	おから、油揚げ、削り節	米サラダ油、三温糖	人参、シメジ、長葱、生姜	醤油、天塩、本みりん	
13火	○	大根とわかめの味噌汁	だし昆布、削り節、ワカメ、味噌		大根		810kcal 29.8g 22.1g
		ひじきチャーハン	ヒジキ、鶏挽き肉、豚肉	精白米、米粒麦、ゴマ油、三温糖、サラダ油	人参、長葱	醤油、酒、天塩、コショウ	
		鶏むね肉と麦のスープ	鶏挽き肉	米粒麦	大根、人参、キャベツ、玉葱	酒、天塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラ	
30金	○	そのまんまコロッケ	ジャガ芋、でん粉、小麦粉、揚げ油、乾パン、中濃ソース			天塩、コショウ	793kcal 32.3g 22.1g

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

11月 月間献立表

14水	○	肉味噌うどん	豚肉、大豆、味噌	うどん、サラダ油、三温糖、ラー油、でん粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱、干椎茸	鶏ガラ、酒、醤油	770kcal 29.4g 26.1g
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜、人参、モヤシ	醤油	
		バナナケーキ	卵、調理用牛乳	上白糖、小麦粉、バター、粉糖	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
15木	○	里芋ご飯	削り節、油揚げ	精白米、里芋		天塩、醤油	819kcal 33.3g 27.4g
		高野豆腐のフライ	高野豆腐、削り節	三温糖、小麦粉、米サラダ油、乾燥パン粉、中濃ソース		醤油、酒、カレー粉、酢、ウスターソース	
		かぶの味噌汁	削り節、味噌、味噌		カブ、エノキ茸、小松菜、長葱		
19月	○	焼きおにぎりだし茶漬け	削り節、だし昆布	精白米、白煎りゴマ、ゴマ油	長葱	醤油、天塩、本みりん	777kcal 29.4g 24.2g
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉、生揚げ	米サラダ油、三温糖、江戸甘みそ、でん粉	玉葱、人参	酒、醤油、本みりん	
		大根のゆかり漬け			大根、キュウリ、ゆかり	天塩	
20火	○	中華丼	豚肉、イカ、ねぎ、うすら卵	精白米、米サラダ油、ゴマ油、でん粉	生姜、ニンニク、モヤシ、玉葱、人参、干椎茸、白菜、ニラ	醤油、酒、紹興酒、鶏ガラ、天塩、コショウ、オスターソース	743kcal 26.2g 20.5g
		春雨の中華サラダ		春雨、米サラダ油、ゴマ油、ラー油	人参、キャベツ、キュウリ	酢、天塩、醤油	
		中華スープ	豆腐、ワカメ、豚骨		人参、生姜	鶏ガラ、天塩、コショウ、醤油	
21水	○	卵サンドパン	卵、調理用牛乳、ベーコン	ミルクパン、バター、ケチャップ	玉葱	天塩、コショウ、洋辛子、ウスターソース	863kcal 30.8g 35.2g
		マカロニ米粉シチュー	鶏もも肉、調理用牛乳、豆乳、粉チーズ、ヒヨコ豆	オリーブ油、ジャガ芋、マカロニ、米サラダ油、米粉、バター	人参、玉葱、生姜	白ワイン、醤油、天塩、コショウ、ペイリーフ、鶏ガラ	
		二色ゼリーポンチ	粉糖、天	上白糖	777 777 777 777 777	水、白ワイン	
食育推進 献立	○	ごはん		精白米			782kcal 33.4g 23.4g
		秋鮭のつゆ煮	サケ、だし昆布、削り節	上新粉、揚げ油、三温糖、でん粉		天塩、醤油、本みりん、酒	
		小松菜のお浸し		三温糖、白煎りゴマ	小松菜、モヤシ	醤油	
22木	○	海老しんじょのすまし汁	エビすり身、卵、だし昆布、削り節	米サラダ油、長芋	白菜、人参、干椎茸、ミズナ	天塩、醤油、酒	762kcal 25.9g 26.9g
		トマトスパゲッティ	ベーコン	サラダ油、トマトケチャップ、三温糖、小麦粉、スパゲッティ、オリーブ油	ニンニク、玉葱、エノキ茸、ホールトマト、セロリー	天塩、コショウ、オレガノ、パプリカ粉、醤油、白ワイン、鶏ガラ、ペイリーフ (薬)	
		野菜サラダ		サラダ油	キャベツ、キュウリ、ブロッコリー、玉葱	酢、天塩、コショウ	
26月	○	ミルクティゼリー	粉糖、天、調理用牛乳、生クリーム	上白糖、三温糖		紅茶の葉	762kcal 25.9g 26.9g
		ごはん		精白米			
		鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉	小麦粉、でん粉、揚げ油	生姜、ニンニク	コショウ、天塩、酒、醤油	
27火	○	生揚げと野菜の旨煮	削り節、生揚げ	コンニャク、三温糖	人参、ゴボウ、レンコン、サヤインゲン	本みりん、天塩、醤油	860kcal 34.7g 29.9g
		大根とワカメの味噌汁	削り節、味噌、味噌、ワカメ		大根、長葱		
		カレーピラフ	ワインナー、鶏もも肉	精白米、バター、米サラダ油、トマトピューレ	生姜、ニンニク、セロリー、玉葱、ピーマン、青ピーマン	鶏ガラ、カレー粉、白ワイン、天塩、コショウ	
28水	○	南瓜とじゃが芋のポターージュ	調理用牛乳、生クリーム	米サラダ油、ジャガ芋	カボチャ、玉葱、セロリー	鶏ガラ、ペイリーフ、天塩、コショウ	768kcal 25.5g 26.8g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆、大豆	サラダ油、三温糖	枝豆、人参、ホールコン、キュウリ、玉葱	酢、天塩、コショウ、薄口醤油	
		大山おこわ	鶏もも肉、削り節	精白米、餅米、米サラダ油、三温糖、サツマイモ	人参、レンコン	酒、薄口醤油、醤油、天塩、本みりん	
29木	○	きびなごの葱ソースかけ	きびなご	でん粉、揚げ油、三温糖、ゴマ油	玉葱、生姜	天塩、酒、醤油、本みりん、酢	731kcal 30.3g 21.5g
		かき玉汁	だし昆布、削り節、卵	でん粉	人参、玉葱	天塩、醤油	
		柿			柿		
30金	○	三色丼	卵、豚肉	精白米、米粒麦、米サラダ油、上白糖、三温糖、ゴマ油、ラー油	生姜、小松菜、モヤシ	酒、醤油、天塩	793kcal 32.3g 22.1g
		のっぺい汁	だし昆布、削り節	ジャガ芋、でん粉	大根、人参、シメジ、生姜	酒、天塩、醤油、本みりん	
		リンゴ			りんご		