

今月も新献立が出来ます！お楽しみに！！

### 11月の新献立

- 1日(木) どんやき
- 6日(火) カレーチキン
- 7日(水) のりとかつおの佃煮
- 16日(金) あじ松葉開き
- フライ
- 21日(水) 鶏にら丼
- 28日(水) 鮭のレモンオイルソース
- 29日(木) オムレツ
- ミートソースかけ

## オムレツ

オムレツは、溶き卵を油をひいた鍋などで焼いたフランス発祥の卵料理です。卵には「メチオニン」といわれる抗酸化作用をもつ必須アミノ酸が含まれ、メチオニンを元に作られた抗酸化物質は、老廃物の排出を促し、代謝を高める役割があるので、生活習慣病の予防にも役立ちます。給食では、29日に新献立でオムレツが出来ます。お楽しみに！！

**創立記念日お祝いデザート**

5日 諸福中学校 お米de国産もものタルト  
22日 大東中学校 お米de国産いちごのスティックケーキ

今月は諸福中学校と大東中学校の2校が創立記念日です。お祝いデザートは乳・卵・小麦を含まないノンアレルギーのデザートです。詳しい成分表は、ホームページの「中学校給食献立表」の「平成30年11月給食物資・調味料成分表」で確認いただけます。

### 1日(木)北条中学校 スペシャル献立

北条中学校からのメッセージ

北条中学校では、整美保健委員会が給食のスペシャル献立を考えました。各学年に分かれてそれぞれ献立を考えて、生徒議会で「整美保健委員会」からの議題として提案し、投票してもらって1位になったこの献立に決まりました。主食は、どの学年も献立に考えた大人気のクロワッサンです。主菜は、みんなが大好きな揚げ鶏をサッパリしたレモン漬けにした最高の味です。もう一つの副菜は、揚げ鶏にあわせてジャガイモとベーコンなどを炒めた、ドイツの家庭料理として有名なジャーマンポテトとバターコーン。デザートは和風のどんやき。甘いものも欲しい！という整美保健委員の強いリクエストでした。みんなにも、たのしくおいしく食べてもらいたいという一生懸命、考えました。残さず食べてください。

1日(木)	エネルギー 866 kcal たんぱく質28.7g 塩分1.8g
☆クロワッサン	1コ
揚げ鶏レモン漬け	3コ
バターコーン	30
ジャーマンポテト	5
☆どんやき	1コ
☆牛乳	1本

2日(金)	エネルギー 810 kcal たんぱく質33.4g 塩分3.3g
☆白ごはん	105
☆すき焼き煮	30
☆かつおそばろ	30
☆すまし汁	10
☆切干の和え物	10
☆牛乳	1本

5日(月)	エネルギー 798 kcal たんぱく質30.3g 塩分3.1g
菜めし	105
白身魚のマリネ	18
れんごんの洋風きんぴら	36
☆牛乳	1本

6日(火)	エネルギー 768 kcal たんぱく質33.2g 塩分2.7g
☆ハニーパン	1コ
チリコンカン	10
カレーチキン	20
☆牛乳	1本

7日(水)	エネルギー 830 kcal たんぱく質28.5g 塩分1.9g
☆白ごはん	105
豚キムチ	45
のりとかつおの佃煮	0.6
☆牛乳	1本

8日(木)	エネルギー 735 kcal たんぱく質29.0g 塩分1.9g
☆白ごはん	105
ちゃんこ煮	26
じゃがいも炒め	6
☆牛乳	1本

9日(金)	エネルギー 862 kcal たんぱく質30.9g 塩分2.6g
☆白ごはん	105
チキンカツ	10
カレーシチュー	25
☆牛乳	1本

12日(月)	エネルギー 823 kcal たんぱく質37.0g 塩分1.7g
☆白ごはん	105
鮭の根菜おろしかけ	1
☆牛乳	1本

13日(火)	エネルギー 850 kcal たんぱく質31.3g 塩分3.4g
☆コッパパン	1コ
クリームスパゲティ	15
☆牛乳	1本

14日(水)	エネルギー 799 kcal たんぱく質38.3g 塩分2.7g
☆白ごはん	105
八宝菜	30
ツナ大豆ふりかけ	10
☆牛乳	1本

15日(木)	エネルギー 842 kcal たんぱく質28.3g 塩分2.3g
☆白ごはん	105
ドライカレー	40
☆牛乳	1本

16日(金)	エネルギー 780 kcal たんぱく質32.0g 塩分3.3g
☆白ごはん	105
☆あじ松葉開きフライ	1コ
☆牛乳	1本

19日(月)	エネルギー 804 kcal たんぱく質32.8g 塩分2.5g
☆白ごはん	105
関東煮	20
☆牛乳	1本

20日(火)	エネルギー 823 kcal たんぱく質28.4g 塩分3.3g
☆バーガーパン	1コ
玉ねぎコロッケ	10
☆牛乳	1本

21日(水)	エネルギー 800 kcal たんぱく質37.2g 塩分3.0g
☆白ごはん	105
☆白ごはん	105
☆牛乳	1本

22日(木)	エネルギー 846 kcal たんぱく質25.6g 塩分2.1g
☆白ごはん	105
☆マーボー豆腐	100
☆牛乳	1本

### 26日(月)大東中学校 スペシャル献立

大東中学校からのメッセージ

大東中学校の1年生が、班で一つずつ献立を考えました。その中から、食べてみたいものを一つ投票で決定しました。わかめごはんやハンバーグと人気のメニューが入っているので、楽しんで食べて下さい。

お楽しみに！！

26日(月)	エネルギー 849 kcal たんぱく質25.0g 塩分2.8g
☆わかめごはん	105
☆チーズインハンバーグ	1コ
☆フライドポテト	66
☆牛乳	1本

27日(火)	エネルギー 804 kcal たんぱく質27.2g 塩分1.7g
☆白ごはん	105
☆豚しゃぶ	30
☆牛乳	1本

28日(水)	エネルギー 760 kcal たんぱく質35.2g 塩分2.5g
☆白ごはん	105
☆鮭のレモンオイルソース	44
☆牛乳	1本

29日(木)	エネルギー 836 kcal たんぱく質34.1g 塩分2.9g
☆コッパパン	1コ
☆オムレツ	1コ
☆牛乳	1本

30日(金)	エネルギー 821 kcal たんぱく質33.4g 塩分2.9g
☆白ごはん	105
☆豆腐チゲ	20
☆牛乳	1本

### 中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー				カルシウム				鉄				ビタミン				食物繊維		塩分
	kcal	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)								
平均栄養摂取量	815	31.4	27	376	3.1	255	0.69	0.57	32	4.6	2.6								
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9								

【給食献立表の見方】  
 ①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。  
 ②スプーンのマークの日は、スプーンも持参してください。  
 ③食缶のマークの日は、食缶のおかずがつかえます。  
 ④食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵・乳、乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。  
 『加工食品のアレルギーの記載について』  
 加工食品の食品名の食品名の後に( )で記載されています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。  
 ☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。