

今月の 創立記念日 お祝いデザート
5日(火) 諸福中学校
22日(金) 大東中学校
【クレープ(ブルーベリー)】
今月は諸福中学校と大東中学校の創立記念日があり、お祝いデザートがつきます。お祝いデザートは、卵・乳・小麦などのアレルギーを含まないデザートです。

作ってみよう おすすめ給食レシピ
25日(月) 大学いも
【材料】(4人分) さつまいも 500g 揚げ油 適量 さとう 40g 濃口しょうゆ 8g 黒ごま 2g 水 50g
【作り方】 ① さつまいもは食べやすい大きさのスティック状に切り、水につけてアクをぬく。 ② ①の水を切り、ザルに広げてかわかしておく。 ③ さつまいもは、160℃の揚げ油でカリッと揚げる。 ④ フライパンに砂糖、濃口しょうゆ、水を入れ火を通し、砂糖が溶けたら黒ごまを入れ、タレを作る。 ⑤ 揚げたさつまいもを④に入れ、全体からめて完成!

11月8日は「いい歯の日」
よくかんで食べることは、さまざまなよい効果をもたらします。その一つに「消化を助けること」があります。しっかりと噛むことで食べ物が細かく砕かれて唾液と混ざり合います。唾液の中には、でんぷんを糖にかえる「アミラーゼ」という消化酵素が含まれていて、消化を助けています。また、細かくなった食べ物は胃腸での消化がすみ、栄養素が体に吸収されやすくなります。他にも、唾液にはむし歯を防いだり、かみ砕いた食べ物を包み込んで飲み込みやすくしたり、味がよくわかるようにしたりするなどのたくさんの働きがあります。
よくかんで食べることの大切さを知って、毎日の食事をきちんとかんで食べるように心がけてください。

1日(金) エネルギー 810 kcal たんぱく質26.1g 塩分2.0g
白ごはん 100
豚豚 さつまいもの甘煮
豚肉角切り 40 さつまいも 55
しお 0.2 さとう 2.5
ごしょう 0.02 しお 0.15
かたくり粉 5 水 25
米ぬか油 4
にんじん 22 チンゲン菜の炒め物
たまねぎ 55
ピーマン 11 ベーコン 10
だけのこ水煮 15 チンゲン菜 36
干しいだけ 1 キヤベツ 30
米ぬか油 0.5 にんじん 6
さとう 4 しお 0.1
す 1.5 ごしょう 0.02
こいくちしょうゆ 0.3 さとう 0.35
☆ごま油 0.3 うすくちしょうゆ 1.2
かたくり粉 0.5
ポークフィヨン(缶) 15
水 3
ふりかけ 1袋

11月24日は「和食の日」
11月24日は語呂合わせで「いい日本食」と読むことができるため「和食の日」になりました。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。
11月22日(金)の献立は「和食の日献立」です。和食の良さを見直しながら、健康的な和食を食べて、元気に過ごしましょう。

5日(火) エネルギー 831 kcal たんぱく質33.2g 塩分1.8g
白ごはん 100
じゃがいものそぼろ煮 シーチキンのそぼろ煮
合挽肉 30 まぐろオイル漬 30
じゃがいも 88 さとう 0.8
にんじん 22 こいくちしょうゆ 1.1
たまねぎ 33 みりん 1.1
さとう 3.5
さけ 1
こいくちしょうゆ 4.5
かたくり粉 1.5
けりすりふし 0.5
水 25
小松菜のチャンプル
豚肉 20
冷凍とうふ 40
こまつな 33
にんじん 6
米ぬか油 0.5
しお 0.1
ごしょう 0.02
こいくちしょうゆ 1
オイスターソース 1
粉かつお 0.5
☆牛乳 1本

6日(水) エネルギー 760 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.3g
白ごはん 100
厚揚げとキャベツのみそ炒め
豚肉 20
冷凍厚揚げ 40
キャベツ 44
たまねぎ 33
にんじん 11
干しいだけ 0.5
だけのこ水煮 10
にんにく 0.5
ましょうが 0.5
米ぬか油 1
しお 0.3
ごしょう 0.02
みそ 3
八丁風みそ 2
こいくちしょうゆ 2
さとう 2
トウバンジャン 0.1
☆牛乳 1本

7日(木) エネルギー 776 kcal たんぱく質30.8g 塩分3.4g
☆切り目入りコッパパン
☆切り目入りコッパパン(乳・小麦) 1コ
クリームスパゲティ
皮なし鶏肉 15
☆スパゲティ(小麦) 20
たまねぎ 40
にんじん 12
エリンギ 5
パセリ 0.8
米ぬか油 0.5
しお 0.8
ごしょう 0.03
☆ホワイトベース(乳・小麦) 15
☆牛乳 15
☆粉チーズ(乳) 1
白ワイン 1
☆生クリーム(乳) 1
☆トウモロコシスープ 8
☆牛乳 1本

8日(金) エネルギー 759 kcal たんぱく質25.7g 塩分1.8g
もち玄米ごはん
精白米 86
もち玄米 14
あじ松葉開きフライ
☆あじ松葉開き(小) 1切
米ぬか油 5
切干しだいこん 4
にんじん 9
チンゲン菜 12
うすくちしょうゆ 2.4
牛肉 10
細きりきわかめ 10
いとごんにやく 10
さけ 0.4
みりん 0.4
にんじん 6
さきごきごぼろ 0.5
米ぬか油 0.2
さとう 0.02
こいくちしょうゆ 2.5
みりん 20
冷凍ゼリー(みかん) 1
冷凍ゼリー(はちみつレモン) 20
さけ 20
水 2
☆牛乳 1本

11日(月) エネルギー 745 kcal たんぱく質32.0g 塩分2.2g
白ごはん 100
炒めビーフン
豚肉 25
ビーフン 10
キャベツ 59
にんじん 11
たまねぎ 22
青ねぎ 3
米ぬか油 1
しお 0.1
ごしょう 0.03
うすくちしょうゆ 0.15
ポーンストック 2
☆牛乳 1本

12日(火) エネルギー 735 kcal たんぱく質35.0g 塩分3.5g
☆ナン
☆ナン(小麦) 1コ
バターチキンカレー
皮なし鶏肉 60
トマトケチャップ 15
カレー粉 0.5
たまねぎ 50
にんにく 0.5
土しょうが 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.1
ごしょう 0.02
カレー粉(フルフル) 0.15
水 0.15
☆ヨーグルト(乳) 15
☆牛乳 2
☆バター(乳) 1
☆牛乳 1本

13日(水) エネルギー 783 kcal たんぱく質28.3g 塩分1.7g
白ごはん 100
肉じゃが
牛肉 30
さけ 0.3
じゃがいも 55
つきごんにやく 20
たまねぎ 33
にんじん 22
さとう 3.5
ごしょう 0.5
けりすりふし 1
水 15
☆牛乳 1本

14日(木) エネルギー 725 kcal たんぱく質34.1g 塩分1.6g
白ごはん 100
☆切り目入りコッパパン
☆切り目入りコッパパン(乳・小麦) 1コ
クリームスパゲティ
皮なし鶏肉 15
☆スパゲティ(小麦) 20
たまねぎ 40
にんじん 12
エリンギ 5
パセリ 0.8
米ぬか油 0.5
しお 0.8
ごしょう 0.03
☆ホワイトベース(乳・小麦) 15
☆牛乳 15
☆粉チーズ(乳) 1
白ワイン 1
☆生クリーム(乳) 1
☆トウモロコシスープ 8
☆牛乳 1本

15日(金) エネルギー 818 kcal たんぱく質32.7g 塩分3.0g
わかめごはん
精白米 100
炊き込みわかめ 2.7
とりすき焼風にごみ
皮なし鶏肉 50
白ねぎ 10
たまねぎ 40
パセリ 4
はくさい 70
米ぬか油 0.4
さとう 0.02
ごしょう 2
みりん 0.8
水 2
さけ 0.4
みりん 0.4
☆牛乳 1本

18日(月) エネルギー 765 kcal たんぱく質27.1g 塩分2.1g
白ごはん 100
ハンバーグ
野菜ソースかけ
ハンバーグ(鶏豚) 1コ
米ぬか油 0.2
たまねぎ 25
しめじ 7
エリンギ 5
トマトケチャップ 10
トマトピューレ 4
ウスターソース 2
かたくり粉 0.02
水 15
☆牛乳 1本

19日(火) エネルギー 810 kcal たんぱく質36.1g 塩分2.5g
☆コッパパン
☆コッパパン(乳・小麦) 1コ
じゃがいものインド風煮
豚肉 30
じゃがいも 30
たまねぎ 22
にんじん 11
三豆 6
土しょうが 0.5
にんにく 0.5
米ぬか油 0.2
カレー粉 0.5
さとう 1.5
こいくちしょうゆ 17
しお 8
ごしょう 1.5
うすくちしょうゆ 0.2
水 0.02
☆ミルクバター(乳) 1袋
☆牛乳 1本

20日(水) エネルギー 848 kcal たんぱく質37.2g 塩分1.6g
白ごはん 100
チキン南蛮
皮なし鶏肉(むね) 30
しお 0.1
ごしょう 0.01
かたくり粉 10
米ぬか油 7.5
さとう 3
こいくちしょうゆ 3
かたくり粉 0.7
水 6
☆牛乳 1本

21日(木) エネルギー 802 kcal たんぱく質35.0g 塩分2.2g
白ごはん 100
豚肉のしょうが炒め
豚肉 50
たまねぎ 10
米ぬか油 11
にんじん 10
土しょうが 5
さとう 0.2
こいくちしょうゆ 0.2
さけ 1
☆牛乳 1本

22日(金) エネルギー 771 kcal たんぱく質35.1g 塩分3.0g
☆牛乳 1本
食の日 和食の日献立
米ぬか油 0.3
さとう 2.8
みりん 0.4
こいくちしょうゆ 3.2
水 12
のり 1.5
だいごんしほり汁 3.5
☆牛乳 1本

25日(月) エネルギー 841 kcal たんぱく質25.1g 塩分1.7g
白ごはん 100
回鍋肉
豚ばら肉 54
キャベツ 54
ピーマン 18
白ねぎ 9
にんにく 0.4
米ぬか油 0.5
しお 0.1
さとう 0.9
こいくちしょうゆ 2.7
さけ 1.3
トウバンジャン 0.4
☆チンメンジャン(ごま) 1.8
☆牛乳 1本

26日(火) エネルギー 731 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.2g
☆メロンパン
☆メロンパン(乳・小麦) 1コ
チリコンカン
いんげん豆(ゆで) 10
合挽肉 20
ベーコン 6
☆ジャマカニコ(小麦) 8
たまねぎ 44
にんじん 16
エリンギ 6
にんにく 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.3
ごしょう 0.03
赤ワイン 1
トマトケチャップ 7
トマトピューレ 10
ウスターソース 1
チリパウダー 0.05
とりがらスープ 10
水 60
☆牛乳 1本

27日(水) エネルギー 799 kcal たんぱく質31.5g 塩分2.7g
白ごはん 100
洋風おでん
皮なし鶏肉 15
ウィンナー 15
☆うすら卵 20
ベーコン 8
じゃがいも 38
だいごん 44
にんじん 16
青ねぎ 0.4
ごしょう 0.03
うすくちしょうゆ 2
とりがらスープ 7
水 40
☆牛乳 1本

28日(木) エネルギー 805 kcal たんぱく質31.1g 塩分2.1g
白ごはん 100
春雨のひき肉炒め
合挽肉 8
マロニー 30
たまねぎ 9
キャベツ 0.4
にんじん 0.08
だけのこ水煮 0.02
干しいだけ 0.8
土しょうが 0.5
米ぬか油 1
ごしょう 3.5
さけ 1
しお 0.15
ごしょう 0.03
オイスターソース 1.5
☆牛乳 1本

29日(金) エネルギー 766 kcal たんぱく質31.7g 塩分3.1g
☆牛乳 1本
菜めし
精白米 100
菜めし 2.86
いそ煮
豚肉 20
平天 10
芽ひじき 2
じゃがいも 44
板ごんにやく 20
にんじん 16
さとう 2.2
こいくちしょうゆ 0.5
さけ 1.2
けりすりふし 0.3
ゆずこしょう 1.2
☆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 kcal 784
たんぱく質 % 16
脂質 % 26
カルシウム mg 350
鉄 mg 3.2
ビタミン A μgRE 243
B1 mg 0.71
B2 mg 0.56
C mg 39
食物繊維 g 6.1
塩分 g 2.3
学校給食摂取基準(中学生)
エネルギー kcal 830
たんぱく質 % 13~20%
脂質 % 25~30%
カルシウム mg 450
鉄 mg 4.0
ビタミン A μgRE 300
B1 mg 0.50
B2 mg 0.60
C mg 30
食物繊維 g 6.5
塩分 g 2.5

☆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。