

11月給食だより



5向陽中学校216号
令和5年10月27日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎
栄養士 青地 笑



朝晩の寒暖差から体調を崩しやすい時期です。これからは温かいものや、冬野菜がおいしい季節になります。給食でも冬野菜をたくさん取り入れていきたいと思えます。体の温まる根菜類を食べ、質の良い睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

ふるさとの食文化を知ろう！

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されてから今年で10周年を迎えます。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日を、「いい日本食」「和食」の日として一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。給食は「一汁二菜」の和食献立、麦ごはん・さばの味噌煮・もやしと小松菜の梅醤油和え・呉汁にしています。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 正月などの年中行事との密接な関わり

11月23日 勤労感謝の日

勤労感謝の日とは「勤労を尊び生産を祝い国民が互いに感謝しあう日」のことです。給食づくりも、多くの人が関わっており、わたしたちが毎日安全でおいしい給食を食べることができるのは見えないところで働いてくださっている方々のおかげです。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、「いただきます・ごちそうさま」のあいさつ、食べ方、片付け方で感謝の気持ちを表しましょう。

11月は「りんごの食べ比べ」を実施します

①ぐんま名月（青いりんご）

ぐんま名月は、皮を剥かずにそのままかじると蜜の甘さをダイレクトに味わえます。香りが強く、たくさんの蜜が含まれています。出荷時期は10月下旬から11月上旬までと短く生産者も少ないことから「幻のりんご」として知られています。

②サンふじ（赤いりんご）

サンふじは、甘さだけでなく、程よい酸味とシャキシャキした歯触りで硬めの食感が特徴です。サンふじの“サン”とは、太陽のことで、サンふじは袋をかけず太陽の光をたっぷり浴びて育てられることから、その名がつけられました。

〈今月の献立から〉

8日：肉うどん・ぱりぱりひじき・スイートポテト

今年の立冬は8日です。立冬は二十四節気のひとつで、「冬が立つ」と書くように、冬の兆しが見え始める頃。空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時期です。温まる肉うどんとスイートポテトを食べて冬を乗り越える準備をしましょう。

20日：ジャンバラヤ・フライドチキン・ABCスープ
アメリカの郷土料理を味わおう！ジャンバラヤはアメリカ南部ルイジアナ州発祥の郷土料理です。肉や魚介類、野菜を香ばしく炒め、ケジャンスパイスなどの香辛料を効かせてつくりまします。リクエストの多いフライドチキンとアルファベットのマカロニを使ったABCスープで楽しい給食時間を過ごしましょう。



27日：五穀おこわ・鮭の紅葉焼き・筑前煮・野菜のおろし和え

五穀おこわは、もち米・きび・あわ・押麦・ささげを塩・酒と一緒に炊きまします。鮭の紅葉焼きは、にんじんをすりおろしマヨネーズと和えて鮭にのせて焼くことで紅葉に見立てています。

28日：麻婆ライス・ザーサイスープ・マーラーカオ
中華料理を味わおう！給食ではとりの骨を使っておいしいスープをとっています。そのスープで麻婆ライスやザーサイスープをつくっています。マーラーカオは伝統的な点心。「中華風の蒸しカステラ」です。



11月 献立表

杉並区立向陽中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	麦ごはん 白身魚の香味焼き 飛鳥汁 切干大根の炒め煮	○	牛乳,メルルーサ,さば節,とり肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳,さつま揚げ	米,米粒麦,さとう,白炒りごま,ごま油,炒め油,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,乾しいたけ,切干大根	712 kcal 34.2 g 20.6 g
2 木 ★	油麩丼 けんちん汁 フルーツ	○	かまぼこ,さば節,たまご,牛乳,とうふ,油揚げ	米,押し麦,油麩,さとう,炒め油,こんにゃく,里芋	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,柿	727 kcal 28.1 g 22.4 g
6 月	ツナカレーピラフ 三色ピクルス パンプキンポターージュ	○	まぐろ油漬け,牛乳,いんげんまめ,とり骨,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,炒め油,さとう	たまねぎ,にんじん,ライマツルム,グリーンピース,だいこん,にんじん,きゅうり,かぼちゃ	716 kcal 22.1 g 22.9 g
7 火	麦ごはん いかと大豆の甘辛揚げ 豚汁 野菜のからし和え	○	牛乳,いか,大豆,煮干し,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	757 kcal 33.9 g 23.3 g
8 水	肉うどん ばりばりひじき スイートポテト	○	出し昆布,さば節,豚肩肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳,干ひじき(アリス益,乾),ライスチーズ,生クリーム,たまご	うどん,さとう,白炒りごま,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油,さつまいも,バター	乾しいたけ,にんじん,だいこん,たまねぎ,ながねぎ,こまつな	731 kcal 28.5 g 27.8 g
9 木	いわしのかばやし丼 のっぺい汁 白菜のおかか和え	○	いわし開き,牛乳,さば節,生揚げ,かつお節	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,里芋,こんにゃく	だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,はくさい	738 kcal 32.2 g 23.6 g
10 金	高野豆腐のそぼろごはん だいこんスープ 小松菜ロックケーキ	○	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,出し昆布,さば節,とり胸肉,油揚げ,おから,たまご,牛乳	米,米粒麦,炒め油,さとう,小麦粉,バター	にんじん,しょうが,ながねぎ,乾しいたけ,だいこん,たまねぎ,にんじん,こまつな	768 kcal 32.4 g 24.4 g
13 月	麦ごはん みそカツ むらくも汁 小松菜ともやしのごま醤油和え	○	牛乳,豚肉,たまご,赤色辛みそ,淡色辛みそ,さば節,とうふ	米,米粒麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,三温糖,でんぷん,白すりごま	ながねぎ,こまつな,もやし	736 kcal 26.1 g 23.8 g
17 金	あんかけチャーハン わんだんスープ シークワーサーゼリー	○	たまご,豚肩肉,とり骨,牛乳,豚肉,かまぼこ,粉寒天	米,米粒麦,炒め油,でんぷん,ごま油,わんだんの皮,さとう	にんにく,しょうが,乾しいたけ,にんじん,たけのこ,だいこん,さやいんげん,もやし,ながねぎ,こまつな,ながねぎ切り落とし,しょうが,オレンジジュース,シークワーサー果汁	710 kcal 29.7 g 24.2 g
20 月 ★	さつまいもごはん 豆あじの南蛮漬け 根菜汁 ゆかり和え	○	牛乳,豆あじ,煮干し,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,さつまいも,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ながねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,キャベツ,ゆかり	718 kcal 31.4 g 19.7 g
21 火	ジャンバラヤ フライドチキン ABCスープ	○	むきえび,ウィンナーソーセージ,とり肉,牛乳,とりもも肉,たまご,豚肉,とり骨	米,押し麦,炒め油,小麦粉,でんぷん,揚げ油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン,にんにく,しょうが,キャベツ,こまつな,ながねぎ,しょうが	786 kcal 33.3 g 29.7 g
22 水	フィッシュフライサンド 大根コーンサラダ 鶏つくねの豆乳スープ	○	ホキ,たまご,牛乳,出し昆布,さば節,とり挽き肉,豆乳	丸パン,小麦粉,パン粉,揚げ油,ごま油,さとう,でんぷん	キャベツ,だいこん,ホールコーン,たまねぎ,しめじ,にんじん,はくさい,ながねぎ,万能ねぎ	715 kcal 34.6 g 24.1 g
24 金	麦ごはん さばの味噌煮 もやしと小松菜の梅醤油和え 呉汁	○	牛乳,さば,赤色辛みそ,出し昆布,さば節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,大豆	米,米粒麦,さとう,でんぷん,じゃがいも	しょうが,もやし,こまつな,梅干し,にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ	710 kcal 34.5 g 23.4 g
27 月	五穀おこわ 鮭の紅葉焼き 筑前煮 野菜のおろし和え	○	ささげ,牛乳,生鮭,とり肉,さば節	米,もち米,押し麦,あわ,きび,マヨネーズ,炒め油,こんにゃく,里芋,さとう	にんじん,しょうが,ごぼう,れんこん,たけのこ,さやえんどう,こまつな,もやし,えのきたけ,だいこん	750 kcal 37.8 g 22.5 g
28 火	麻婆ライス ザーサイスープ マラーカオ	○	豆腐(注文:1割減の押豆腐),豚挽き肉,赤色辛みそ,とり骨,牛乳,豚肩肉,豚骨,たまご,生クリーム	米,押し麦,炒め油,さとう,でんぷん,ごま油,サラダ油,小麦粉,コーンスターチ	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ニラ,たまねぎ,ザーサイ,キャベツ,しょうが	809 kcal 33.2 g 30.9 g
29 水	麦ごはん 油揚げの春巻き 白菜とえのきのみそ汁 じゃがいもの金平	○	牛乳,豚肩肉,むきえび,油揚げ,さば節,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,炒め油,はるさめ,ごま油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,つきこんにゃく,さとう	乾しいたけ,たけのこ,ながねぎ,ニラ,もやし,だいこん,はくさい,えのきたけ,だいこんの葉,にんじん,ごぼう,さやいんげん	778 kcal 30.8 g 30.3 g
30 木	スパゲティクリームソース サクサクサラダ フルーツ	○	ベーコン,とり肉,調理用牛乳,とり骨,粉チーズ,生クリーム,むきえび,牛乳	スパゲティ,サラダ油,炒め油,バター,小麦粉,でんぷん,オリーブ油,さとう,わんだんの皮,揚げ油	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,キャベツ,きゅうり,きゅうりのピクルス,りんご	740 kcal 31.7 g 28.6 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。