

11月 学校給食献立表



函館市立北中学校

11月23日は勤労感謝の日です。食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めて挨拶をし、食事を大切にいただきます。

| 日 曜 | 献立名 | | おもな材料 | | |
|--|----------------------|--------|------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 1 金 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 パター 砂糖 |
| | 白菜とベーコンのスープ | | ベーコン | 白菜 人参 | じゃがいも |
| | ハーブチキン | | 鶏肉 | にんにく | でん粉 油 オリーブ油 |
| | コーンソテー | | ウィンナー | とうもろこし 玉ねぎ ビーマン | 油 |
| | 黒豆きなこクリーム | | きな粉 スキムミルク | | 砂糖 油 |
| 【エネルギー】761kcal 【たんぱく質】30.0g 【脂質】35.2g 【食塩】3.4g | | | | | |
| 5 火 | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | ねぎ塩豚丼 | | 豚肉 | 玉ねぎ 長ねぎ もやし 生姜 にんにく レモン | 精白米 油 ごま油 |
| | 根菜のごま汁 | | 油揚げ | 人参 大根 長ねぎ ごぼう | さつまいも ごま |
| | はちみつレモンゼリー | | | レモン | はちみつ 水あめ |
| 【エネルギー】844kcal 【たんぱく質】28.5g 【脂質】22.6g 【食塩】2.8g | | | | | |
| 6 水 | 減量コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 パター 砂糖 |
| | スパゲティミートソース | | 豚肉 鶏肉 大豆 | 玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース | スパゲティ 油 |
| | カレージャーマンポテト | | ベーコン | 玉ねぎ ビーマン にんにく | じゃがいも 油 マヨネーズ(卵不使用) |
| | いちごジャム | | | いちご | 砂糖 水あめ |
| 【エネルギー】797kcal 【たんぱく質】32.6g 【脂質】24.9g 【食塩】2.0g | | | | | |
| 7 木 | ごはん | 1・3年のみ | 牛乳 | | 精白米 |
| | かき玉汁 | | 卵 油揚げ | 玉ねぎ 人参 小松菜 | でん粉 |
| | ししゃもフライ(2個) | | ししゃも | | 小麦粉 パン粉 油 |
| | 切り干し大根のすき焼き煮 | | 豚肉 豆腐 | 切り干し大根 玉ねぎ 人参 | 砂糖 油 |
| 【エネルギー】761kcal 【たんぱく質】30.5g 【脂質】26.8g 【食塩】2.4g | | | | | |
| 8 金 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 パター 砂糖 |
| | さつまいものポタージュ | | 牛乳 スキムミルク チーズ | 玉ねぎ | さつまいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖 |
| | メンチカツ | | 豚肉 | 玉ねぎ | 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油 |
| | ほうれん草とウィンナーのマスタードソテー | | ウィンナー | ほうれん草 玉ねぎ | 油 |
| 【エネルギー】764kcal 【たんぱく質】27.4g 【脂質】29.6g 【食塩】3.0g | | | | | |

給食委員会企画
『School Lunch Riddle』
優勝B組のリクエスト

| 日 曜 | 献立名 | | おもな材料 | | |
|--|------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 11 月 | 減量ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | 担々うどん | | 豚肉 鶏肉 | 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 生姜 | うどん ごま 砂糖 ごま油 油 |
| | 鮭チーズフライ | | 鮭 チーズ | 玉ねぎ | 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油 |
| | 柿 | | | 柿 | |
| 【エネルギー】816kcal 【たんぱく質】28.6g 【脂質】29.3g 【食塩】2.5g | | | | | |
| 12 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | どさんこ汁 | | 豚肉 みそ | 玉ねぎ 人参 もやし 生姜 とうもろこし にんにく | じゃがいも パター ごま油 |
| | チキンみそカツ | | 鶏肉 みそ | | 小麦粉 米粉 でん粉 パン粉 油 |
| | キャベツの磯和え | | のり | キャベツ | ごま ごま油 |
| 【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】27.9g 【脂質】24.0g 【食塩】2.4g | | | | | |
| 13 水 | きな粉揚げパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク きな粉 牛乳 | | 小麦粉 上南粉 パター 砂糖 油 |
| | 肉団子と野菜の生姜スープ | | 豚肉 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 にんにく | 春雨 でん粉 砂糖 ラード 油 |
| | ほうれん草オムレツ | | 卵 | ほうれん草 | でん粉 油 |
| | フルーツ牛乳寒天 | | 牛乳 スキムミルク 練乳 | パインアップル 黄桃 | 砂糖 水あめ |
| 【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】27.6g 【脂質】32.0g 【食塩】3.0g | | | | | |
| 14 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | なめこのみそ汁 | | 豆腐 みそ | なめこ 人参 大根 長ねぎ | |
| | 豚肉の竜田揚げ | | 豚肉 | 生姜 | でん粉 油 |
| | 小松菜のオイスターソース炒め | | 油揚げ | 小松菜 もやし にんにく | ごま 油 |
| 【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】31.8g 【脂質】24.4g 【食塩】2.4g | | | | | |
| 15 金 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 パター 砂糖 |
| | ひき肉のトマトスープ | | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 トマト | じゃがいも 砂糖 油 |
| | かぼちゃと豆のコロッケ | | 大豆 いんげん豆 | かぼちゃ | 小麦粉 パン粉 砂糖 油 |
| | ブロッコリーとツナの塩昆布サラダ | | ツナ 塩昆布 | ブロッコリー 人参 | ごま ごま油 |
| 【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】31.2g 【脂質】31.2g 【食塩】3.2g | | | | | |
| 18 月 | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | ドライカレー | | 豚肉 鶏肉 大豆 | 玉ねぎ 人参 トマト 生姜 にんにく | 精白米 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油 |
| | マカロニのごまドレサラダ | | | キャベツ とうもろこし | マカロニ ごま |
| ヨーグルト | | 全粉乳 スキムミルク ゼラチン 寒天 | | 砂糖 | |
| 【エネルギー】828kcal 【たんぱく質】33.4g 【脂質】21.9g 【食塩】1.9g | | | | | |

| 日 曜 | 献立名 | | お も な 材 料 | | |
|--|---------------|----|--------------------|-----------------------|----------------------------|
| | | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 19 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | 五目あんかけ豆腐 | | 豆腐 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 しめじ | でん粉 砂糖 油 |
| | 白滝きんぴら | | 豚肉 | 白滝 人参 ビーマン ごぼう | ごま 砂糖 ごま油 |
| | りんご | | | りんご | |
| 【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】32.9g 【脂質】22.1g 【食塩】2.2g | | | | | |
| 20 水 | 背割りパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 パター 砂糖 |
| | 小松菜のミルクスープ | | 牛乳 ウィンナー スキムミルク | 小松菜 玉ねぎ 人参 | じゃがいも |
| | 照りマヨチキン | | 鶏肉 | | でん粉 砂糖 油 バックマヨネーズ(卵不使用) |
| | キャベツのコンソメ煮 | | | キャベツ 人参 | |
| 【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】35.4g 【脂質】29.0g 【食塩】3.5g | | | | | |
| 21 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | じゃがいもとわかめのみそ汁 | | わかめ みそ | 人参 長ねぎ 大根 | じゃがいも |
| | 鮭と大豆のごまがらめ | | 鮭 大豆 | | でん粉 ごま 砂糖 油 |
| | 白菜の煮浸し | | 油揚げ かつお節 | 白菜 | |
| 【和食の日】・・・今月は函館産「じゃがいも」、北海道産「鮭」「大豆」を使ったメニューが登場! | | | | | |
| 【エネルギー】791kcal 【たんぱく質】33.4g 【脂質】22.5g 【食塩】2.7g | | | | | |

「和食」を見直そう!

「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか?ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食」をテーマに1年生で食育授業を行いました!

毎年、各学年1時間ずつ食育授業を行っています。今年度、1年生では「和食について考えよう」という学習課題で食育授業を行いました。自分たちの生活の中でも和食文化が薄れてきていることを知り、和食を守るためにできることを考えました。1年生の皆さんからは、「給食で和食が出た時に残さず食べる」「年中行事に関わる食べ物を積極的に食べる」「家庭の中で、和食を食べる“和食デー”を設定する」など、自分たちで実践できそうな意見が出ていました。

給食では、月に1回「和食の日」を設け、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れながら、和食の基本の形(主食・主菜・副菜・汁物)がそろった栄養バランスの良いメニューを提供しています。2・3年生の皆さん、保護者の皆様も、ぜひお家でできそうなことを考えて、和食文化を守るために取り組んでみてもらえたらと思います。



| 日 曜 | 献立名 | | お も な 材 料 | | |
|--|----------------|----|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 22 金 | 減量コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 パター 砂糖 |
| | シーフードスパゲティ | | ほたて いか 豚肉 | 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ | スパゲティ 油 |
| | ウィンナーと野菜チップス | | ウィンナー | 人参 ごぼう | さつまいも でん粉 油 |
| | ミルク(コーヒー) | | | | 砂糖 |
| 【エネルギー】784kcal 【たんぱく質】31.5g 【脂質】27.1g 【食塩】3.2g | | | | | |
| 25 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | 春雨スープ | | うずら卵 | 人参 長ねぎ キャベツ | 春雨 |
| | 酢豚 | | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 ビーマン たけのこ 生姜 | でん粉 砂糖 油 |
| | 洋梨 | | | 洋梨 | |
| 【エネルギー】782kcal 【たんぱく質】27.4g 【脂質】20.5g 【食塩】2.8g | | | | | |
| 26 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | さつまいものみそ汁 | | 油揚げ みそ | 人参 長ねぎ 小松菜 | さつまいも |
| | あじフライ | | あじ | | 小麦粉 パン粉 油 |
| | 大根とささみのマヨネーズあえ | | 鶏肉 | 大根 | マヨネーズ(卵不使用) |
| 【エネルギー】810kcal 【たんぱく質】26.2g 【脂質】25.5g 【食塩】2.0g | | | | | |
| 27 水 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク 牛乳 | | 小麦粉 パター 砂糖 |
| | かぶのシチュー | | 鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク | かぶ 玉ねぎ 人参 パセリ | じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖 |
| | 豆腐ハンバーグのトマトソース | | 豆腐 鶏肉 | トマト 玉ねぎ | でん粉 コーンスターチ 砂糖 ラード 油 |
| | バナナ | | | バナナ | |
| 【エネルギー】753kcal 【たんぱく質】31.4g 【脂質】27.8g 【食塩】2.8g | | | | | |
| 28 木 | 減量ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 |
| | みそラーメン | | 豚肉 鶏肉 なると みそ | 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 生姜 にんにく | ラーメン ごま 油 |
| | 揚げギョーザ(3個) | | 豚肉 | 玉ねぎ キャベツ にら 生姜 | 小麦粉 でん粉 砂糖 ラード 油 |
| | 柿 | | | 柿 | |
| 【エネルギー】775kcal 【たんぱく質】27.1g 【脂質】21.2g 【食塩】2.2g | | | | | |
| ※ 29日(金)は、給食はありません。 | | | | | |

今月の「じゃがいも」「キャベツ(11月11日～)」は函館産です!

| 栄養素 | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | ナトリウム (食塩相当量)g | カルシウム kcal | 鉄 kcal | ビタミン | | | | 食物せんい g |
|--------|---------------|------------|---------|-------------------|---------------|-----------|--------|-------|-------|------|------------|
| | | | | | | | A ugRE | B1 mg | B2 mg | C mg | |
| 月平均栄養価 | 778 | 15.6 | 30.3 | 2.7 | 410 | 4.1 | 280 | 0.46 | 0.57 | 35 | 7.2 |
| 基準値 | 830 | 13~20 | 20~30 | 2.5未満 | 450 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 |

※物質の割合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。