令和６年度

# 11月分予定献立表

東京都立桜修館中等教育学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料名 赤の食品（1・2群）主に体の組織をつくる | 黄の食品（5・6群）主にエネルギーになる | 緑の食品（3・4群）主に体の調子を整える | エネルギー [kcal] | たんぱく質 [g] 脂質 [g] | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 吹き寄せごはん ***利休汁*** 鮭のもみじ焼き ***野菜のごまみそ和え*** くだもの | ○ | 牛乳,鶏肉,さけ,白みそ,赤みそ,竹輪,高野豆腐 | 米,麦,栗,サラダ油,三温糖,マヨネーズ,白ごま | ごぼう,にんじん,しめじ,しょうが,もやし,***小松菜,大根***,しらたき | 684 | 23.5 22.3 | 感謝の心を忘れずに「いただきます」 |
| 4 | 月 | **文化の日　振替休日** | | | | | | | |
| 5 | 火 | ごはん　四川豆腐 ***糸寒天のごま和え*** さつま芋のごま団子 | ○ | 牛乳,豚肉,豆腐,赤みそ,八丁みそ,***糸寒天***,たまご | 米,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま,さつまいも,白玉粉,上白糖,米白絞油 | しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ,ザーサイ,にら,キャベツ,もやし,小松菜 | 786 | 29.2 25.1 | 11月５日は ごまの日 |
| 6 | 水 | チキンライス ポテトフレンチサラダ ミルクティーゼリー | ○ | 牛乳,ベーコン,鶏肉,たまご,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳 | 米,バター,サラダ油,三温糖,じゃがいも,上白糖 | トマトジュース,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマトペースト,グリンピース,キャベツ,きゅうり,コーン | 735 | 27.0 24.4 | |
| 7 | 木 | ホイコーロー丼 じゃが芋の甘みそがけ くだもの | ○ | 牛乳,豚肉,赤みそ | 米,麦,サラダ油,三温糖,でんぷん***じゃがいも***,米白絞油 | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,キャベツ,ねぎ,干し椎茸,ピーマン,りんご | 781 | 24.6 17.8 | 11月８日は いい歯の日 |
| 8 | 金 | ***あんかけ焼きそば*** カルシウムビーンズ フルーツヨーグルト | ○ | 牛乳,豚肉,いか,えび,大豆,高野豆腐,ちりめんじゃこ,ヨーグルト | 中華麺,サラダ油,でんぷん,米白絞油,グラニュー糖 | たけのこ,キャベツ,干し椎茸,にんじん,玉葱,もやし,***小松菜***,しょうが,にんにく,パイン,黄桃缶,みかん缶 | 751 | 35.3 23.0 | |
| 11 | 月 | ひすいピラフ チキンポトフ キャラメルポテト | ○ | 牛乳,鶏肉,鶏肉,ベーコン | 米,麦,バター,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,さつまいも,三温糖,水あめ | にんにく,玉葱,小松菜,えだまめ,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ | 736 | 22.5 19.9 | |
| 12 | 火 | ごはん　さごしの香味焼 ひじきと大豆の煮物 ***みそ汁*** くだもの | ○ | 牛乳,さごし,干ひじき,大豆,豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ | 米,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,じゃがいも | しょうが,玉葱,ごぼう,干し椎茸,にんじん,***キャベツ***,りんご | 714 | 31.1 17.3 | |
| 13 | 水 | フレンチトースト ***揚げごぼうサラダ*** ポークビーンズ | ○ | 牛乳,たまご,牛乳,豚肉,大豆 | 食パン,バター,上白糖,米白絞油,三温糖,ごま油,サラダ油,じゃがいも | ごぼう,***キャベツ***,もやし,きゅうり,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマトピューレ | 758 | 33.8 30.6 | |
| 14 | 木 | ごはん　魚のピリ辛揚げ ***大根と白菜の柚子香和え*** ***みそ汁*** | ○ | 牛乳,助宗ダラ,わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ | 米,小麦粉,でんぷん,米白絞油,三温糖,サラダ油,さつまいも | しょうが,にんにく,りんご,***大根***,白菜,コーン,ゆず,***小松菜*** | 737 | 28.0 19.8 | 7・26日は **有機農産物を** 使用します。 |
| 15 | 金 | ごはん　みそ汁 あんかけ卵焼き ***ひじきと蓮根のサラダ*** くだもの | ○ | 牛乳,鶏肉,たまご,干ひじき,ハム,豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ | 米,じゃがいも,サラダ油,三温糖,でんぷん,白ごま,ごま油 | 玉葱,にんじん,グリンピース,れんこん,きゅうり,***キャベツ***,みかん | 762 | 29.4 21.3 | |
| 18 | 月 | ごはん　ごまひじき 肉じゃが　くだもの なめこのみそ汁（**豆みそ**） | ○ | 牛乳,干ひじき,豚肉,高野豆腐,さつま揚げ,豆腐,赤みそ,八丁みそ | 米,サラダ油,三温糖,白ごま,じゃがいも | しょうが,にんじん,玉葱,糸こんにゃく,たけのこ,グリンピース,なめこ,ねぎ,みずな,りんご | 740 | 29.8 18.4 | |
| 19 | 火 | ごはん　ししゃもの南蛮漬け ***ふろふき大根(大蔵大根)*** みそ汁(**信州みそ**)くだもの | ○ | 牛乳,ししゃも,白みそ,わかめ,豆腐,赤みそ | 米,でんぷん,米白絞油,三温糖,さつまいも | ねぎ,とうがらし,***大蔵大根***,ネーブル | 748 | 27.2 18.0 | ***みそ汁週間*** 日本の代表的な味噌を使った料理をだします |
| 20 | 水 | 焼き鳥丼 ***蒸と油揚げのみそ汁***（**西京みそ**） まんまる豆腐ドーナツ | ○ | 牛乳,鶏肉,油揚げ,白みそ,米みそ（甘・西京みそ）,豆腐,きな粉 | 米,三温糖,でんぷん,小麦粉,ケーキミックス,米白絞油,粉糖 | しょうが,たけのこ,ねぎ,干し椎茸,***かぶ,大根***,にんじん,小松菜 | 865 | 37.4 29.4 | |
| 21 | 木 | ***ほうとう風うどん*****(信州みそ)** つくね焼き ｺｰﾝと青菜の和え物 | ○ | 牛乳,鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,ベーコン | 冷凍うどん,サラダ油,パン粉,三温糖,でんぷん,ごま油 | かぼちゃ,***白菜,大根***,にんじん,ねぎ,干し椎茸,***小松菜***,ごぼう,もやし,コーン | 717 | 37.4 29.8 | |
| 22 | 金 | ***菜飯*** 擬製豆腐 ***いも団子汁***（**麦みそ**） くだもの | ○ | 牛乳,鶏肉,豆腐,たまご,鶏肉,麦みそ,白みそ | 米,サラダ油,三温糖,でんぷん,じゃがいも | ***小松菜***,玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,大根,ねぎ,みかん | 725 | 30.5 20.8 | |
| 25 | 月 | ごはん　さばのみそ煮 えのきと小松菜の和え物 呉汁 | ○ | 牛乳,さば,赤みそ,鶏肉,油揚げ,大豆,豆乳,白みそ | 米,三温糖,さといも | しょうが,ねぎ,えのきたけ,小松菜,にんじん,大根,ごぼう,こんにゃく | 725 | 30.5 20.8 | 11月24日は 和食の日 |
| 26 | 火 | 秋のカレーライス ***大根と海藻のサラダ*** くだもの | ○ | 牛乳,豚肉,ヨーグルト,ピザチーズ,海草ミックス | 米,麦,サラダ油,さつまいも,はちみつ,バター,小麦粉,三温糖,ごま油,白ごま | にんにく,しょうが,セロリー,**にんじん**,**玉葱**,れんこん,しめじ,トマトピューレ,りんご,***大根***,きゅうり | 768 | 36.8 22.1 | |
| 27~29 | | **定期考査のため　給食はありません** | | | | | | | |

☆天候、交通などの食材の入荷状況により産地や献立を変更する場合があります。
★東京都産の食材及び使用した料理名を***斜字***で表記しています。

| 今月の平均栄養価 | エネルギー７５２ｋｃａｌ | たんぱく質２９．７ｇ 脂質２２．４ｇ |
|---|---|---|

# 11月給食だより

令和６年度１１月号
都立桜修館中等教育学校

11月23日は「勤労感謝の日」。給食の目標も「感謝して食べよう」です。自分が食べている食事の背景に、どれだけの人や物が存在するのか意識したり、「食べられることに感謝する」日にしたいですね。

## ～11月24日は「和食の日」～

**「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、「和食の日」が生まれました。**

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んにおこなわれる季節です。そんな日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、一人ひとりが「和食文化」について認識を深め、大切さを再認識して欲しい。という願いが込められています。

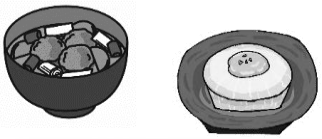
**桜修館では恒例となった「みそ汁週間」も和食文化に親しんでほしいという気持ちで実施しています。全国の味噌を食べ比べ、　各地の食文化に興味を持ってくれたら嬉しいです。**

## ✎ １１月の献立から ✎

### 18日（月）～22日（金）　みそ汁週間

毎年11月24日の「和食の日」にちなんで、実施している「みそ汁週間」は、普段の給食では使用しない全国の味噌を使用して給食を提供します。「楽しみにしている」と言ってくれる生徒もいて、給食室もいつも以上に気合を入れて作ります。

| | |
|---|---|
| 18日（月）「なめこのみそ汁」 | **八丁味噌（愛知）** |
| 19日（火）「ふろふき大根のみそだれ」 | **信州みそ（長野・関東全域）** |
| 20日（水）「かぶと油揚げのみそ汁」 | **西京みそ（京都）** |
| 21日（木）「ほうとう風うどん」 | **信州みそ（長野・関東全域）** |
| 22日（金）「いも団子汁」 | **麦みそ（九州地方）** |



### １９日（火）ふろふき大根（大蔵大根使用）

みそ汁週間中の19日に、都内で作られた大蔵大根を使用してふろふき大根を提供します。大蔵大根（おおくらだいこん）は、世田谷区近辺で多く栽培されていた大根です。江戸時代に豊多摩郡（現在の杉並区付近）で栽培されていた「源内づまり」という品種の大根が世田谷の大蔵原（現在の世田谷区大蔵付近）に伝わって改良され、「大蔵大根」として1953年に名称登録された、世田谷区の地場野菜です。

## 中学生用食育教材　【「食」の探究と社会への広がり】

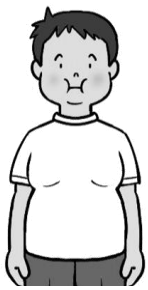
今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介しています。
今月はP26～28に掲載されている「健康でいるために　～健康とはどういうこと？～」です。

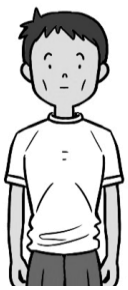
世界保健機関（WHO)では、「健康とは病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にある」と言っています。

最近では、**健康を維持するためには「運動・栄養・休養のバランス」をとることが重要**と言われています。３つが揃わないと例として、こんな「健康でない状態」が見受けられるようになりました。

**【栄養不良の２重負荷】**

エネルギー過剰摂取による**肥満**　　エネルギー不足による**痩せ**





**【睡眠の質の低下】**
**スマートフォンによる悪影響**

★興味のある方は文部科学省のHPから冊子のダウンロードができますのでご覧ください。