

11月の献立予定表

令和6年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:感謝の気持ちをもって食事をしよう

今年もやります!

だして味わう和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、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制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化を伝えています。



11月18日に、和食の基本である「だし」に注目した献立を実施します。この週に、だしに関するリーフレットも配布します。和食に欠かせない「だし」について、理解を深めてもらえたらうれしいです。また、この日は、江戸東京野菜の「大蔵大根」を使った煮物もです。市場では流通していない貴重な大根の味をぜひ楽しんでください。



だし作りにチャレンジ!

だし汁は、家庭科の教科書のように、加熱して作るのが一般的ですが、ここでは簡単に作れる方法を紹介します。

簡単だし汁の作り方

- ①昆布 3cm、削り節 5g を 300ml の水につける。
- ②冷蔵庫の中で一晩(6時間)くらいおく。

これだけでもだし汁が出来上がり!

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
1	金	ごまとじゃこのごはん	○	～文化の日 菊の花を模したシューマイ～ 菊花蒸し・おひたし・みそ汁	780	32.7	牛乳・ちりめんじゃこ・豚肉・豆腐・わかめ・白みそ	干しいたけ・しょうが・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな	米・油・ごま・さとう・でんぷん・もち米
5	火	ごはん	○	チキン南蛮・野菜の甘酢かけ・みそ汁	772	32.1	牛乳・鶏肉・豆腐・油揚げ・白みそ・わかめ	にんにく・きゅうり・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・だいこん	米・油・でんぷん・米粉・さとう・ごま
6	水	ちゃんぽんうどん	○	さつまいもとりんごの蒸しパン・オレンジ	807	30.3	牛乳・豚肉・かまぼこ・焼きちくわ・えび・卵	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・りんごジュース・オレンジ	冷凍うどん・油・小麦粉・さとう・りんごジャム・さつまいも・バター
7	木	はちみつレモントースト	○	レバーポテト・イタリアンスープ	779	36.4	牛乳・レバー・ベーコン・鶏肉・卵・粉チーズ	レモン・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな	パン・バター・はちみつ・油・じゃがいも・でんぷん・米粉・さとう・ごま・パン粉
8	金	麦ごはん	○	家常豆腐・変わり漬け	800	30.0	牛乳・豚肉・赤みそ・生揚げ	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・きゅうり	米・麦・油・さとう・でんぷん・じゃがいも
11	月	えびピラフ	○	アイントプフ・アレンジつぶゼリー	845	32.7	牛乳・鶏肉・えび・ベーコン・レンズ豆・ウインナー・粉寒天	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン・セロリ・にんにく・オレンジジュース・みかん缶	米・麦・バター・油・じゃがいも・さとう
12	火	田舎うどん	○	千草あえ・焼きいも	779	30.4	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・卵	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし	冷凍うどん・油・ごま・さとう・さつまいも
13	水	かつおと生姜のごはん	○	磯香あえ・むらくも汁・みかん	728	32.4	牛乳・かつお・のり・豆腐・卵	しょうが・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・みかん	米・麦・油・でんぷん・米粉・さとう
14	木	フレンチトースト	○	ポークビーンズ・ひじきのツナサラダ	801	38.6	牛乳・スキムミルク・卵・豚肉・大豆・ひじき・ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・レモン	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉
15	金	赤飯	○	魚の照り焼き・いりどり・豆腐のすまし汁	741	37.6	牛乳・ささげ・メダイ・鶏肉・豆腐	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・ごま・さとう・でんぷん・油・こんにゃく・じゃがいも
18	月	ふりかけごはん(大根葉)	○	卵の花卵焼き・里芋といかの煮付け ごまあえ	810	35.9	牛乳・油揚げ・鶏肉・おから・卵・いか	だいこん・しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・干しいたけ・だいこん・キャベツ・もやし	米・油・さとう・ごま・さといも
19	火	ごはん	○	魚の塩麴焼き・もやしのごましょうゆかけ 実だくさんみそ汁	716	33.0	牛乳・鮭・生揚げ・赤みそ・白みそ	もやし・きゅうり・にんじん・しょうが・ねぎ・たまねぎ・だいこん・こまつな	米・ごま・油・じゃがいも
20	水	小松菜クリーム スパゲティ	○	パンプキンサラダ・りんご	789	32.2	牛乳・ベーコン・鶏肉・スキムミルク・えび・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・しめじ・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・はちみつ
21	木	ガーリックトースト	○	スイートポテトシチュー・海藻サラダ	760	25.7	牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム・海藻ミックス	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・油・小麦粉・さつまいも・はちみつ
22	金	わかめごはん	○	きびなごのから揚げ・野菜のうま煮 もずくのかきたま汁	713	28.6	牛乳・炊き込みわかめ・きびなご・豚肉・豆腐・卵・もずく	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・こまつな・万能ねぎ	米・麦・ごま・油・でんぷん・米粉・こんにゃく・じゃがいも・さとう
25	月	パエリア	○	スペイン風オムレツ・豆のサラダ	796	35.4	牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・ツナ・ベーコン・卵・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり	米・麦・バター・油・じゃがいも・はちみつ
26	火	マーボー焼きそば	○	のりチョレギサラダ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	781	34.8	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・糸寒天・のり・ヨーグルト・スキムミルク	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パイン缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん・ごま
27	水	大豆のかきあげ丼	○	しらす和え・柿	730	21.3	牛乳・大豆・卵・しらす干し	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しそ・キャベツ・もやし・こまつな・かき	米・麦・油・小麦粉・さとう
28	木	★世界の料理～ドイツ～★ 黒砂糖パン・ハンバーグステーキ・豆乳マヨネーズサラダ・レンズ豆の野菜スープ			719	36.6	牛乳・豚肉・卵・豆腐・ベーコン・レンズ豆	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・しょうが・エリンギ・こまつな	パン・パン粉・さとう・米粉・油
29	金	ごはん	○	さばのおろしポン酢かけ・じゃがいものごまみそ和え 青菜と糸寒天のあえもの	763	31.7	牛乳・さば・赤みそ・白みそ・糸寒天	だいこん・レモン・こまつな・もやし・にんじん	米・油・じゃがいも・さとう・ごま

※この献立は都合により変更する場合があります。