



11月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日 曜	主 食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱 量	脂 肪	行 事
				カヤ熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	水		野菜サラダ (香味塩ドレッシング) アップルパイ	スパゲティ 油 パイ ドレッシング	牛乳 豚肉	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レタス 人参 バセリ	767 25.3	29.2 2.5	
2	木		鶏肉のチリソース ツナごま酢和え 青梗菜のスープ	米 片栗粉 油 ゴマ 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ねぎ きゅうり 人参 もやし コーン 青梗菜 にんにく しょうが えのき 枝豆	760 30.4	20.1 2.2	
6	月		地産地消献立 ご飯	豚ニラビリ辛炒め ちばボークシューマイ きくらげのかき卵スープ 新生酪農のヨーグルト	米 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ヨーグルト	815 34.7	20 2.2	
7	火		あんかけ皿うどん	ワカメサラダ スイートポテト	うどん 砂糖 ごま油 片栗粉 スイートポテト	牛乳 豚肉 なたと さつま揚げ ハム うずら卵	777 30.2	20.4 3.1	
8	水		ご飯	サバのカレー味噌漬け 切り干し大根煮 白菜とえのきの味噌汁	米 油 砂糖	牛乳 さつま揚げ サバ 高野豆腐 油揚げ	779 27.5	24.7 2.6	
9	木		1年C組リクエスト キムチご飯	鶏のから揚げ ナムル風味海藻サラダ カクテルゼリーのサイダーポンチ	米 片栗粉 油 砂糖	ジョア 豚肉 鶏肉	754 26.2	18.5 3	
10	金		黒糖パン	ほうれん草オムレツ チリ・コン・カン ABCスープ はちみつレモンゼリー	パン マカロニ じゃがいも	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 オムレツ	773 24.3	22.9 2.4	
13	月		ご飯	ささみのレモン揚げ 白菜のおかか和え きのこ汁 かぼちゃのプリンタルト	米 片栗粉 油 砂糖 タルト	牛乳 鶏肉 油揚げ	794 30.9	20.5 1.7	
14	火		豚肉丼	大根サラダ パナナ	米 砂糖 油 しらたき	牛乳 豚肉 ハム	832 27.7	17.1 1.9	中間 テスト
15	水		コッペパン	ホットドックハンバーグ キャベツとコーンのサラダ チキンクリームシチュー	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	762 32.4	29.5 3.2	
16	木		さつまいもご飯	いわしのしょうが煮 かき玉味噌汁 きくワカメの五目きんぴら 元気ヨーグルト	米 さつまいも 砂糖	牛乳 いわし 卵 さつま揚げ 豆腐 ヨーグルト	765 27.1	21.6 3.4	
17	金		テーブルロール ラ・フランスジャム	鶏肉のレモンハーブ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	パン マヨネーズ じゃがいも クルトン	牛乳 鶏肉 ハム	764 32.4	31.3 2.3	
20	月		ハヤシライス	こんにやくサラダ りんご	米 麦 砂糖 油 ハヤシルー じゃがいも	牛乳 豚肉	822 23.5	18.8 2.8	
21	火		ご飯	鶏つくね ベーコンとじゃがいもの炒め煮 大根の担々スープ	米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン 鶏肉	810 26.1	24.3 2.2	
22	水		スペシャルサンド	厚巻き卵ウインナー じゃがコーン炒め 白菜のスープ	パン 砂糖 バター じゃがいも	牛乳 卵 鶏肉 ウインナー ベーコ ン	770 26.4	32.2 2.7	
24	金		一宮町小中学校 統一献立 ひじきごはん	いわしのカレー竜田揚げ 三色和え さつまいもときのこの味噌汁 お米のムース	米 砂糖 油 ごま さつまいも ムース	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし	791 28.4	23.5 2.9	和食の日
27	月		ねぎ塩豚丼	ラビオリスープ レモンゼリー	米 片栗粉 油 ごま ラビオリ	牛乳 豚肉 鶏肉	767 28.6	16.4 2.6	
28	火		ご飯	豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの五目煮 山海汁	米 砂糖 こんにやく	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ うずら卵 さつま揚げ 油揚げ	770 25.8	22.6 2.6	
29	水		米粉パン	こまい(氷下魚)のフライ 白菜のクリーム煮 ほうれん草とトマトのツナドレ	パン オリーブ油 砂糖 マカロニ	牛乳 こまい ツナ ベーコン	769 32.9	28.4 2.7	
30	木		ご飯	にらまんじゅう ピビンバ風春雨 鶏ごぼう汁 プリン	米 油 砂糖 春雨 プリン	牛乳 豚肉 鶏肉 にらまんじゅう	788 26	17.8 2.4	
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g	脂質 23.1g	塩分 2.5g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

【食育コラム】 11月24日は和食の日です。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用 	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。