

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
1 行事食		2		3		4 郷土料理		5		
季節の菊花を味わう		はま菜ちゃんを使った料理について知る		文化の日 		東京の郷土料理「深川めし」について知る		はま菜ちゃんのコまつなを味わう		
菊花ごはん 精白米 食用菊 砂糖	ごまじょうゆあえ もやし ほうれんそう ごま	ロールパン	蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ でんぶ パン粉 しゅうまいの皮			ごはん 精白米	こまつなのおひたし こまつな キャベツ	麦ごはん 精白米 米粒麦	みそ汁 豆腐 わかめ ねぎ えのきたけ みそ	魚のあんかけ さけ 米油
魚のあんかけ さけ 米油 砂糖 でんぶ		はま菜ちゃんの野菜 たっぷりサンマーめん 中華めん 豚肉 うずら卵(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)				深川めしの具 あさり 油揚げ ごぼう にんじん しょうが ごま 米油 砂糖		塩ちゃんこ汁 鶏肉 豆腐 にんじん ねぎ じゃがいも だいこん しめじ		豆じゃが だいず 凍り豆腐 豚肉 じゃがいも にんじん こんにゃく 米油 砂糖
牛乳		牛乳				牛乳		牛乳		
8		9		10		11 国際理解		12		
ごまのはたらきを知る		季節のかきを味わう		季節のさといもを味わう		スペイン料理の特徴について知る		石狩汁について知る		
麦ごはん 精白米 米粒麦	ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖	チーズパン	煮野菜のサラダ ブロッコリー カリフラワー 砂糖 にんじん コーン 米油	はいがごはん はいが米	さといものそぼろ煮 豚肉 さといも にんじん しょうが 米油 砂糖 でんぶ	ターメリックライス はいが米 ターメリック	エンサラダ・デ・サナオリア キャベツ にんじん 砂糖 オリーブ油	はいがごはん はいが米	石狩汁 さけ じゃがいも だいこん ねぎ にんじん キャベツ こまつな みそ	
和風カレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが 米油 小麦粉 マーガリン でんぶ	プルーンはっこう乳	チリコンカン だいず 豚肉 マカロニ パセリ たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマトピューレー 米油 チリパウダー	かき 牛乳	秋味ごはんの具 さけ にんじん ごぼう しめじ 米油 砂糖	かきたま汁 豆腐 鶏卵 えのきたけ ねぎ こまつな でんぶ	パエリアの具 鶏肉 えび いか たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマト(缶) にんにく オリーブ油	ソパ・デ・アホ ハム 鶏卵 パン にんじん たまねぎ パセリ にんにく パブリカ(粉) オリーブ油	ひじきごはんの具 ひじき 凍り豆腐 米油 にんじん 砂糖 ごま	りんご 牛乳	
11月は地産地消月間です！ 「地産地消」とは、「その土地でとれたものをその土地で消費すること」です。横浜市では学校給食へ市内産農産物の供給をすすめ、食育を推進しています。 本校では11月はだいこん、ほうれんそう、こまつなキャベツなどの市内産の野菜を使用する予定です。		16 食育の日		17		18		19		
		はま菜ちゃんを使った献立を知る		季節の食品ぶりについて知る		季節のりんごを味わう		豆腐の作り方を知る		
		麦ごはん 精白米 米粒麦	きんぴら ごぼう にんじん つきこんにゃく 砂糖 ごま油 七味唐辛子	夕焼けごはん はいが米 にんじん	磯香あえ キャベツ こまつな のり	黒パン	甘酢あえ だいこん ブロッコリー にんじん ごま 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦	だいずとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖	
		千種焼き 豚肉 鶏卵 ひじき 米油 たまねぎ にんじん こまつな 砂糖	AZUMA風だいこんスープ 豚肉 だいこん キャベツ ねぎ じゃがいも にんにく ごま ごま油	ぶりだいこん ぶり だいこん ねぎ しょうが 砂糖	みそ汁 豆腐 たまねぎ じゃがいも わかめ みそ	米粉シチュー 鶏肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 米油 米粉 バター	りんご 牛乳	肉豆腐 牛肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん しゆんぎく ねぎ ふ 米油 砂糖	みそ汁 だいこん にんじん えのきたけ みそ	
		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
22		23		24		25		26		
季節のさつまいもを味わう		勤労感謝の日 		おでんについて知る		はま菜ちゃんのほうれんそうを味わう		レモンの匂について知る		
ごはん 精白米	さつまいもの甘煮 さつまいも 金時豆 砂糖			茶飯 精白米	煮びたし 油揚げ はくさい こまつな 砂糖	はいがごはん はいが米	しょうがじょうゆあえ キャベツ ほうれんそう しょうが	ソフトフランスパン	こぶきさつまいも さつまいも	
煮魚 さば しょうが ねぎ 砂糖	豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ			おでん 一口がんとどき つみれ ちくわ うずら卵(缶) 昆布 さといも だいこん こんにゃく	牛乳	生揚げと牛肉のみそ炒め 生揚げ 牛肉 しょうがたまねぎ にんじん テンゲンサイ 米油 砂糖 みそ でんぶ トウバンジャン	もやしスープ 鶏肉 もやし ねぎ にんじん はるさめ でんぶ	鶏肉のグリル 鶏肉 オリーブ油 レモン バター	豆と野菜のスープ ベーコン 白いんげん豆 にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー	
29		30								
はま菜ちゃんのだいこんを味わう		はま菜ちゃんのかぶを味わう								
はいがごはん はいが米	中華あえ だいこん にんじん 砂糖 ごま ごま油	丸パン	かぶのスープ煮 ベーコン かぶ							
麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ ごま油 でんぶ テンメンジャン トウバンジャン	ヨーグルト 牛乳	きのこクリーム スパゲティ スパゲティ 鶏肉 たまねぎ ほうれんそう にんにく しめじ エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ	ブルーベリーの甘煮 ブルーベリー 砂糖 牛乳							

11月の献立について

○郷土料理の献立として、東京都の「深川めし」「塩ちゃんこ汁」を取り入れました。「塩ちゃんこ汁」は「ちゃんこ鍋」をアレンジしたものです。江戸時代頃から力士が作る料理を「ちゃんこ」と呼んでいました。力士はたくさんの食品を入れて鍋を食べることが多かったそうです。

○国際理解の献立として、スペインの料理を取り入れました。情熱の国スペインには、色鮮やかな料理がたくさんあります。イベリヤ半島の山の幸(きのこや豚肉)と地中海の海の幸を使い、オリーブオイルとにんにくで調理します。家庭で休日に父親が母親を休ませるためにパエリアを作る習慣が古くから根づいているそうです。ザナホリアはにんじんのことで、ソパはスープ、アホはにんにくのことで、

○食育の日は、主食・主菜・副菜がそろった献立に、はま菜ちゃんをたくさん使う予定です。

2021/10/27

令和3年 11月 学校給食献立予定表

横浜市立ろう特別支援学校

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント
			おもち熱や力のも とになるもの	おもちからだを つくるもの	おもち体の調子を 整えるもの			
1	月	菊花ごはん 魚のあんかけ ごまじょうゆあえ 呉汁 牛乳	精白米 砂糖 ごま 米油 でんぷん	さけ だいず 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	食用菊 ねぎ もやし にんじん だいこん ほうれんそう	酢 しょうゆ みりん 塩 削り節	698 30.4	☆秋には菊の花がたくさん咲き、よい香りがします。菊の花には観賞用のほかに食用のものがあります。甘酢と食用菊を炊き込んだ菊花ごはんのきれいな色と秋の香りを楽しみましょう。
2	火	ロールパン 蒸ししゅうまい はま菜ちゃんの野菜たっぷりサンマーめん ミックスフルーツ 牛乳	パン 中華めん 米油 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 パン粉	豚肉 うずら卵 牛乳	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン	673 27.3	☆「はま菜ちゃんの野菜たっぷりサンマーめん」は、はま菜ちゃん料理コンクールの入賞作品です。キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・もやしなど、たくさんの野菜が使われていて、横浜発祥のサンマーめんとして考えられた麺料理です。
4	木	ごはん 深川めしの具 こまつなのおひたし 塩ちゃんこ汁 牛乳	精白米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	牛乳 あさり 鶏肉 豆腐 油揚げ	こまつな ごぼう キャベツ ねぎ にんじん しょうが だいこん しめじ	しょうゆ 酒 塩 削り節 だし昆布	586 26.4	☆深川めしは、東京都の深川の郷土料理です。あさりに限らず、貝類とねぎなどの野菜を煮てごはんにかけて、炊き混ぜたりして作ったのが始まります。給食では旬のあざりとしょうがやごぼうを入れ、香り良く炊き混ぜます。
5	金	麦ごはん 豆じゃが みそ汁 こまつなふりかけ 牛乳	精白米 米粒麦 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油 ごま ごま油	だいず 凍り豆腐 豚肉 豆腐 わかめ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	しょうゆ みりん 削り節	653 29.3	☆はま菜ちゃんのこまつなは、1年中を通して栽培されています。収穫量・作付面積ともに全国トップクラスです。こまつなはアクが少ないので、あえものや汁物、炒め物などに入れるときに、下ゆでせずに料理に使えます。
8	月	麦ごはん 和風カレー ごま酢あえ ブルーのはっこう乳	精白米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 米油 ごま 小麦粉 マーガリン でんぷん	豚肉 ブルーのはっこう乳	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが 切干しだいこん	カレー粉 しょうゆ 塩 酢 削り節	675 20.8	☆ごまには、白ごま、黒ごま、金ごまがあります。固い皮に包まれているのでゆっくり炒って、皮ごとよくすりつぶすと中の栄養成分のビタミンEや鉄分、カルシウムの吸収が高まります。皮は便秘を予防する良質な食物せんいです。
9	火	チーズパン チリコンカン 煮野菜のサラダ かき 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 米油 砂糖	だいず 豚肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー コーン カリフラワー トマトビュレール かき	しょうゆ 塩 中濃ソース 酢 チリパウダー ワイン からし トマトケチャップ こしょう	693 30.5	☆柿は、秋が旬の食品です。初夏に白い花が咲き、緑色の実をつけます。実は大きくなり、熟すとだいたい色になります。1000種類もの品種があるといわれますが完全甘柿、不完全甘柿、完全渋柿、不完全渋柿の4種類に分けられます。
10	水	はいがごはん 秋味ごはんの具 さといものそばろ煮 かきたま汁 牛乳	はいが米 米油 砂糖 さといも でんぷん	さけ 豚肉 鶏卵 豆腐 牛乳	にんじん ごぼう しめじ しょうが えのきたけ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 だし昆布	589 25.1	☆はま菜ちゃんのさといもがおおいくなる時期は11月上旬～12月下旬です。山でとれる「やまいも」に対し、里でとれるので「さといも」の名がつけました。日本で古くから食べられている食品のひとつです。
11	木	ターメリックライス パエリアの具 ソバ・デ・アホ エンサラダー・デ・ザナホリア 牛乳	はいが米 砂糖 パン オリーブ油	鶏肉 えび いか ハム 鶏卵 牛乳	たまねぎ トマト(缶) ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ にんじん パセリ	塩 こしょう ターメリック トマトケチャップ 酢 ワイン チキンブイヨン パプリカ	645 28.7	☆スペインでは、オリーブ油やにんにくを使った料理がたくさんあります。パエリアをつくる時にオリーブ油でにんにくを炒めて、香りをだします。また、ソバ・デ・アホはにんにくのスープという意味で、にんにくをたくさん使っています。
12	金	はいがごはん ひじきごはんの具 石狩汁 りんご 牛乳	はいが米 砂糖 ごま りんご 牛乳	ひじき 凍り豆腐 さけ みそ じゃがいも 米油	にんじん だいこん キャベツ ねぎ こまつな りんご	しょうゆ みりん 酒 削り節	583 20.8	☆石狩汁は、北海道の郷土料理「石狩鍋」を家庭でも手軽に食べられるようにアレンジされました。江戸時代から昭和にかけて、北海道の石狩川では鮭漁が盛んでした。石狩汁は、漁師がその鮭を大鍋で煮て作ったのがはじまりです。
16	火	麦ごはん 千練焼き きんぴら AZUMA風だいこんスープ 牛乳	精白米 米粒麦 米油 砂糖 ごま油 ごま つきこんにやく じゃがいも	豚肉 鶏卵 ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう だいこん キャベツ ねぎ にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 七味唐辛子 こしょう チキンブイヨン	669 30.1	☆19日は食育の日です。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた献立の中に地産産の野菜を使っています。AZUMA風だいこんスープははま菜ちゃん料理コンクールの入賞作品です。
17	水	夕焼けごはん ぶりだいこん 磯香あえ みそ汁 牛乳	はいが米 砂糖 じゃがいも	ぶり のり 豆腐 わかめ みそ 牛乳	だいこん ねぎ しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	647 27.8	☆ぶりは成長とともに姿が変化し味わいも変わるので、成長の度合いで名前が変わる「出世魚」です。「出世魚」はお祝いの贈り物とされるなど、縁起物とされています。関東では、ワカシ⇒イナダ⇒ワラサ⇒ぶりといわれます。
18	木	黒パン 米粉シチュー 甘酢あえ りんご 牛乳	パン じゃがいも 米油 米粉 バター 砂糖 ごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しめじ だいこん ブロッコリー りんご	塩 こしょう 酢 だし昆布	637 25.8	☆りんごには、たくさんの種類があります。世界中では2万5千種類以上もあるそうです。日本で一番多く作られているのは、「ふじ」という品種です。その他に、つがる・むつなどがあります。秋から冬にかけて旬を迎える果物です。
19	金	麦ごはん 肉豆腐 みそ汁 だいずとじゃこの炒り煮 牛乳	精白米 米粒麦 ふ 砂糖 ごま 米油	牛肉 豆腐 だいず ちりめんじゃこ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん しゅんぎく えのきたけ だいこん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節	676 29.1	☆豆腐はだいずから作られる食品です。豆腐の作り方は、豆乳(大豆をすりつぶし、それを加熱してしぼってできる液体)を型に流しこみ、にがりをを入れて固めて作ります。にがりは海水から塩を作るときにできる、苦い液体です。
22	月	ごはん 煮魚 さつまいもの甘煮 豚汁 牛乳	精白米 砂糖 さつまいも	さば 金時豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん	しょうゆ 酢 みりん 酒 塩 削り節	721 28.7	☆さつまいもは南米メキシコが原産ですが、日本には中国から沖縄にもたらされた後江戸時代に薩摩(現在の鹿児島)から関東に伝わりました。やせた土地でも育つので、江戸時代から太平洋戦争直後まで凶作のときに人々の命を支えてきました。
24	水	茶飯 おでん 煮びたし 牛乳	精白米 さといも こんにやく 砂糖	がんとどき ちくわ うずら卵 つみれ 昆布 油揚げ 牛乳	だいこん はくさい こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布 削り節	612 24.0	☆室町時代に豆腐を串にさしてみそをぬって焼いた田楽(でんがく)がおでんのはじまりといわれています。江戸時代になるとしょうゆやみりんなどの調味料が庶民に広がり、串で刺して焼いていたものを鍋で煮込んで食べるようになりました。
25	木	はいがごはん 生揚げと牛肉のみそ炒め もやしスープ しょうがじょうゆあえ 牛乳	はいが米 砂糖 米油 でんぷん はるさめ	生揚げ 牛肉 みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ	しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン 黒こしょう チキンブイヨン	629 25.2	☆ほうれんそうは、寒さを好み、秋から冬にかけてだんだんと茎が太くなります。葉も肉厚になってきて、緑色も濃くなり、うまみや甘みが増えます。ビタミン、鉄やカルシウムなどの無機質を豊富に含みます。
26	金	ソフトフランスパン 鶏肉のグリル こぶきさつまいも 豆と野菜のスープ 牛乳	パン さつまいも オリーブ油	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく	塩 こしょう ワイン 黒こしょう しょうゆ チキンブイヨン	627 25.6	☆今日のレモンは神奈川県小田原市でとれたレモンを使っています。レモンは秋から冬が旬の果物です。小田原では11月から出回り始めます。小田原の冬でも雪が降らない温暖な気候がレモンの栽培に適しています。
29	月	はいがごはん 麻婆豆腐 中華あえ ヨーグルト 牛乳	はいが米 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん	しょうゆ テンメンジャン トマトケチャップ 塩 トウバンジャン 酢	658 28.9	☆横浜で多く作られている野菜のひとつに、だいこんがあります。だいこんにはからだの調子を整えるビタミンのほかに、胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれています。
30	火	丸パン きのこクリームスバゲティ かぶのスープ煮 ブルーベリーの甘煮 牛乳	パン スバゲティ 米油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 豆乳 ベーコン 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	たまねぎ ほうれんそう かぶ しめじ エリンギ にんにく コーン ブルーベリー レモン	塩 こしょう チキンブイヨン 黒こしょう レモン果汁	688 28.3	☆かぶは様々な品種があり、一年中出回っています。「すずな」として春の七草のひとつに数えられます。ビタミンや食物繊維を含んでおり、寒い時期に風邪を予防するのにぴったりの食べ物です。今日は体が温まるスープ煮にしました。

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。
食物アレルギーや服薬等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合がございます。