

# 令和5年11月給食献立表

# テーマ「自然の恵みに感謝」



1日(水)	2日(木) 国際理解	6日(月) 地産地消	7日(火)	8日(水) 郷土料理	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
保存性を高めるための加工食品について知る	韓国料理のタッカルビについて知る	神奈川県小田原市産のレモンの香りを楽しむ	ピビンバについて知る	のっぺい汁について知る	けんちん汁について知る	変わり五目豆を味わう	柿(かき)について知る	みかんの仲間について知る	食物せんいについて知る
給食のミックスフルーツは果物の缶詰をシロップであえて出しています。果物を缶詰に加工することで、長持ちします。長持ちさせることを「保存性を高める」という言葉を使って表現します。	タッカルビは韓国料理です。「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨のことで、骨のまわりの鶏肉を食べる料理です。韓国では大きな鉄板で作り、鶏肉をコチジャンで味つけして、さつまいもやたくさんの種類の野菜を入れます。	今日の鶏肉のグリルは鶏肉の切身に塩をふり、 <b>神奈川県小田原市産のレモン</b> をのせて焼き、バターとしょうゆ、レモン汁のソースをかけた料理です。 <b>これから旬のレモンの香りを楽しみながら食べてください。</b>	ピビンバは韓国の混ぜごはんです。ピビンバは「混ぜる」パブは「飯」のことをいいます。器にはごはん、ナムル、肉、卵等を入れて、コチジャン、ごま油等の調味料をかけて、スッカラ(さじ)でよくかきまぜます。	のっぺい汁はとろみのある具だくさんの汁物で、新潟県の郷土料理です。名前の由来は「とろみのある」という意味の「ぬっぺい」からきていると言われていいます。根菜や野菜、こんにゃくなどをだして煮て、でんぷんでとろみをつけます。	ごま油で野菜をいため、豆腐を入れ、だしを加えて煮込み、しょうゆで味付けした汁物をけんちん汁といわれています。鎌倉市に伝わる郷土料理です。	五目豆は日本で昔から食べられてきた伝統的な料理ですが、変わり五目豆は横浜の給食ならではのメニューです。子どもたちが食べにくいと感じる大豆やピーマンも、揚げたじゃがいもや甘辛く煮ることで、食べやすくなるように工夫しています。	柿は、日本でもっとも古くから栽培されている果物のひとつです。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、柿に栄養が豊富にふくまれているのが甘くなる人が増えるという意味です。	みかんは「かんきつ類」の仲間です。今日の給食のうんしゅうみかんや、夏みかん、ゆず、ばんかん、はっさく、いよかんなどの仲間がかんきつ類です。実が小さいときは皮の色が緑ですが、熟すと黄色くなって、甘くなります。	野菜をかんでいると、最後に食物せんい残ります。食物せんいは、お腹の中で消化も吸収もされませんが、お腹の中のおそうじをする大切な役割があります。また、満腹感が得られてお腹が空きにくくなります。
[丸パン]	[はいがごはん]	[ソフトフランス]	[はいがごはん]	[ご飯]	[はいがごはん]	[ロールパン]	[はいがごはん]	[食パン]	[ご飯]
[カレービーンズシチュー]	[タッカルビ]	[鶏肉のグリル]	[ピビンバ(肉)]	[揚げ魚]	[煮魚]	[変わり五目豆]	[親子丼の具]	[イタリアンペースト]	[豚肉のごままぶし]
豚肉	鶏肉	鶏肉皮付き もも切身	豚肉小間	あじ切身	さば切身	だいず	鶏卵	まぐろ油漬	豚肉小間
だいず(水煮)	さつまいも	食塩	ねぎ	でんぷん	ねぎ	豚肉	鶏肉	プロセスチーズ	にんじん
プロセスチーズ	たまねぎ	白こしょう	しょうが	米白絞油	しょうが	凍り豆腐(角)	凍り豆腐(細)	たまねぎ	ごぼう
じゃがいも	キャベツ	オリーブ油	にんにく	しょうゆ	しょうゆ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しょうが
たまねぎ	しょうが	レモン	米サラダ油	砂糖	砂糖	米白絞油	にんじん	トマト缶(カット)	つきこんにゃく
にんじん	にんにく	レモン果汁	しょうゆ	みりん	しょうゆ	にんじん	しょうゆ	オリーブ油	いりごま(白)
にんにく	米サラダ油	しょうゆ	酒	でんぷん	みりん	ピーマン	砂糖	ケチャップ	しょうゆ
米サラダ油	しょうゆ	食塩	コチジャン	水	酒	こんにゃく	みりん	中濃ソース	砂糖
小麦粉	砂糖	有塩バター	砂糖	[ぶどう豆]	水	米サラダ油	食塩	赤ワイン	みりん
マーガリン	食塩	[こふきいも]	[ピビンバ(野菜)]	だいず	[きんぴら]	しょうゆ	削り節	白こしょう	酒
カレー粉	コチジャン	じゃがいも	もやし	刻み昆布	ごぼう	砂糖	水	[野菜スープ]	[かきたま汁]
ケチャップ	ごま油	食塩	こまつな	しょうゆ	にんじん	みりん	[みど汁]	ベーコン	木綿豆腐
中濃ソース	チキンブイヨン	白こしょう	にんじん	砂糖	いりごま(白)	水	じゃがいも	マカロニ(シェル)	鶏卵
しょうゆ	[豚肉ともやしのスープ]	[豆と野菜のスープ]	ひじき	みりん	ごま油	[くきわかめスープ]	もやし	食塩	こまつな
食塩	豚肉	ベーコン	しょうゆ	食塩	しょうゆ	木綿豆腐	こまつな	キャベツ	ねぎ
水	もやし	たまねぎ	にんにく	水	砂糖	もやし	切干しいたご	たまねぎ	えのきだけ
[キャベツサラダ]	ねぎ	トマト缶(カット)	しょうゆ	[のっぺい汁]	酒	にんじん	淡色辛みそ	パセリ	しょうゆ
キャベツ	こまつな	キャベツ	砂糖	鶏肉	水	ねぎ	赤色辛みそ	しょうゆ	酒
砂糖	生わかめ	にんじん	穀物酢	さといも	[けんちん汁]	くきわかめ	削り節	食塩	食塩
穀物酢	しょうゆ	エリンギ	いりごま(白)	だいこん	木綿豆腐	しょうゆ	水	白こしょう	白こしょう
食塩	食塩	手亡豆	食塩	にんじん	油揚げ	食塩	[かき]	チキンブイヨン	削り節
黒こしょう	白こしょう	にんにく	ごま油	こまつな	だいこん	白こしょう	[牛乳]	水	だし昆布
[ミックスフルーツ]	ごま油	オリーブ油	[はるさめスープ]	ねぎ	こまつな	ごま油	[牛乳]	[みかん]	水
みかん缶	チキンブイヨン	食塩	木綿豆腐	ぶなしめじ	にんじん	チキンブイヨン	[牛乳]	[牛乳]	[焼きのり]
ぶどう缶詰	水	黒こしょう	ねぎ	しょうゆ	ねぎ	水	[牛乳]	[牛乳]	[牛乳]
りんご缶	[牛乳]	チキンブイヨン	にんじん	食塩	こんにゃく	[牛乳]			
砂糖		水	にら	でんぷん	ごま油				
水		[牛乳]	はるさめ	削り節	しょうゆ				
[牛乳]			水	水	食塩				
			酒	[牛乳]	だし昆布				
			食塩		水				
			白こしょう		[牛乳]				
			ごま油						
			ポークブイヨン						
			水						
			[牛乳]						



**11月は、横浜市の「地産地消月間」です**

横浜市では、平成18年度から JA横浜と連携して地産地消の取り組みを始めました。そして、農産物が豊富な11月を「地産地消月間」としました。

本校の給食では6日(月)鶏肉のグリルに神奈川県小田原市産のレモンを使用します。

エネルギー 581kcal	エネルギー 538kcal	エネルギー 549kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 614kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 602kcal
たんぱく質 25.3g	たんぱく質 23.0g	たんぱく質 26.5g	たんぱく質 24.1g	たんぱく質 31.4g	たんぱく質 26.7g	たんぱく質 25.4g	たんぱく質 26.6g	たんぱく質 25.4g	たんぱく質 26.3g

17日(金) 食育の日	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
日本の伝統的な料理「ふくめ煮」を味わう	呉汁について知る	鶏肉の栄養について知る	旬のだいこんを味わう	ブロッコリーについて知る	大学いもを味わう	大豆の加工食品について知る	マカロニについて知る	凍り豆腐について知る
日本には昔から「煮ぶくめる」という調理法があり、たっぷりのだしでよく煮て、食材にだしの味をよくしみこませることをいいます。他にも日本では、「煮こむ」、「煮つめる」、「煮しめる」、「煮つけ」、「煮からめる」、「煮ころがす」、「煮だす」などさまざまな煮方があります。	呉汁は日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水にひたしてすりつぶしたものを呉といい、呉を入れたみそ汁のことを呉汁といいいます。呉汁は、野菜と大豆の栄養をとることができるので、味と栄養の両方に優れた料理です。	鶏肉は牛肉・豚肉と比べ、ビタミンKが豊富です。ビタミンKはけがをしたときに血液を止めるはたらきに関わったり、血管のはたらきや、骨を健やかに保つのに重要な栄養素です。	だいこんは11月から3月頃が旬の野菜です。寒くなるほど甘味が増し、みずみずしくおいしくなっていくきます。だいこんは、横浜市で3番目に多く作られている野菜で、主に泉区で多く作られています。旬のだいこんを味わいましょう。	ブロッコリーは11月から2月頃が旬の野菜です。花とつぼみの部分を食べるので、別名「みどりはやさい」とも言われます。ブロッコリーは色の濃い野菜の仲間です。病気から体を守るはたらきのある緑のグループの食べ物です。	「大学いも」は、さつまいもを油で揚げ、砂糖としょうゆで作ったみつと、黒ごまをからめて作ります。昔、大学の前にあったお店で、油で揚げたさつまいもにみつをからめて売ったところ、大学生に人気になり「大学いも」と呼ばれるようになりました。	大豆から油を抽出した(油はサラダ油等として利用する)後、乾燥させたものは大豆ミートやきな粉など他の食品に加工して食べられています。 	私たちがパスタと呼んでいるのは小麦粉に水を加えて、形成し、乾燥させたものです。いろいろな種類があり、マカロニ・スパゲティもパスタの仲間です。給食で料理にマカロニを入れるときは、たっぷりのお湯に少量の塩を入れ、硬めにゆでた後、ザルで引き上げてから料理に入れます。	今の凍り豆腐は高野山で生まれた高野豆腐で工場で作るようになったものです。鎌倉時代に高野山の僧侶たちの手によって作られたものがあります。精進料理として食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝溶かして食べてみたところ、おいしいというので食べられるようになりました。
【ご飯】	【麦ごはん】	【ご飯】	【はいがごはん】	【はいがパン】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【ココアフレッド】	【ご飯】
【ふくめ煮】	【ひじきごはんの具】	【チキンカレー】	【牛肉とだいこんの煮物】	【鶏肉のトマトシチュー】	【ツナどぼろ】	【麻婆豆腐】	【マカロニのクリーム煮】	【かつおのごまみそあえ】
鶏肉 うずら卵(水煮缶詰) 凍り豆腐(角) さといも にんじん こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 食塩 削り節 水	油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん ひじき いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース	牛肉 じゃがいも だいこん にんじん しょうが こんにゃく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 削り節 水	鶏肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ トマト缶(カット) にんじん しょうゆ フロッコリー にんにく オリーブ油 ケチャップ 中濃ソース 食塩 白こしょう 水	まぐろ水煮(フレーク) まぐろ油漬(フレーク) 凍り豆腐(細) にんじん しょうが しょうゆ 砂糖 酒 【大学いも】 さつまいも 米白絞油 砂糖 いりごま(黒) しょうゆ 砂糖 水	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆ミート にんじん ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 ケチャップ しょうゆ 砂糖 普通牛乳 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ 食塩 白こしょう 水	マカロニ 食塩 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 米サラダ油 小麦粉 有塩バター 普通牛乳 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ 食塩 白こしょう 水	かつお(角) 凍り豆腐(角) でんぷん 米白絞油 しょうが いりごま(白) しょうゆ 砂糖 西京みそ 酒 水 【おひだし】 もやし にんじん しょうゆ 食塩
【職香あえ】	【魚のから揚げ】	【甘酢あえ】	【ごまじょうゆあえ】	【野菜ソテー】	【さつまい汁】	【ごぼうソテー】	【すまし汁】	
キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩	でんぷん 米白絞油 食塩 【呉汁】 だいず(水煮)	切干しだいこん にんじん しょうゆ 砂糖 穀物酢	もやし こまつな いりごま(白) しょうゆ 食塩	もやし にんじん コーン(ホール) 米サラダ油 食塩 黒こしょう	水 鶏肉 油揚げ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	水 でんぷん 水 【中華あえ】 もやし にんじん コーン(ホール) にんにく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 白こしょう	しょうゆ 食塩 【おひだし】 もやし にんじん しょうゆ 食塩	
【ごまつなとじゃこのふりかけ】	【納豆】	【フルーンはっこう乳】	【ヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	
こまつな ちりめんじゃこ いりごま(白) ごま油 しょうゆ みりん	だいこん にんじん 砂糖 ごぼう ねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ	しょうゆ 砂糖 穀物酢	しょうゆ みりん 削り節 水	【牛乳】 水	【牛乳】 水	【牛乳】 水	【牛乳】 水	
【牛乳】	【牛乳】				【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	
					【牛乳】	【ふりかけ】 ちりめんじゃこ いりごま(白) 食塩	【牛乳】	
エネルギー 575kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 660kcal たんぱく質 31.1g	エネルギー 615kcal たんぱく質 19.4g	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 554kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 622kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 610kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 607kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 622kcal たんぱく質 31.2g