

# 令和6年 11月給食献立表 テーマ「自然の恵みに感謝」

1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
米粉ドライカレーを味わう	横浜産のねぎを味わう	からしについて知る	チリコンカーンを味わう	魚「ホキ」について知る	旬の柿(かき)を味わう	保存性を高めるための加工食品について知る	日本の伝統的な料理「ふくめ煮」を味わう	大学いもを味わう
ドライカレーは汁気のないカレーのことで、ひき肉とみじん切りの野菜をいためて作ります。今日のドライカレーは米粉でまとまりを出しています。米粉を使ってとろみをつけたり、まとまりを出すときは、米粉を水で溶いて入れて、なめらかになるように加熱をします。	11月の給食のねぎは、ろう学校の近くの金子さんという農家さんから納品しています。水はけのよい土で、育ち具合を見ながら土を寄せることで、ねぎの白い部分を長くして育てることができま。	からしは、からし菜という野菜の種からできます。種から油をとり、その後種を乾燥させてひき、粉にし、調味料として使います。からし菜には葉の部分、種の部分に独特の辛みがあります。からし菜には葉を食べる品種や種をとるために栽培される品種があります。	チリコンカーンは大豆の苦手な子どもでも食べやすく工夫したメニューです。もともとはアメリカのテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。給食では、ふるった小麦粉でとろみをつけています。チリパウダーを使っているため、少しですがピリッと辛さがあります。	ホキはニュージーランドやオーストラリア南部の海でとれる魚です。世界的にもよく食べられている魚のひとつです。漁獲した場所で切身に加工・冷凍されて日本に運ばれます。他の魚と比べて脂質が少ない魚です。	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で、柿を食べる人が増えると医者にかかる人が減るという意味です。	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。	日本には昔から「煮ふくめる」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。	「大学いも」は、ぎ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、ある大学の前にあったお店で、油で揚げたぎ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。
<b>【バターライス】</b> 精白米	<b>【麦ごはん】</b> 【ひじきごはんの具】	<b>【ごはん】</b> 【生揚げのそぼろ煮】	<b>【食パン】</b> 【チリコンカン】	<b>【はいがごはん】</b> 【魚の照り焼き】	<b>【はいがごはん】</b> 【親子丼の具】	<b>【丸パン】</b> 【カレービーンズシチュー】	<b>【はいがごはん】</b> 【ふくめ煮】	<b>【麦ごはん】</b> 【ツナそぼろ】
有塩バター	油揚げ 凍り豆腐(細)	生揚げ しょうゆ	豚ひき肉 だいず	ホキ切身 しょうが	鶏卵 鶏肉	鶏肉小間 だいず(水煮)	鶏肉 凍り豆腐(角)	まぐろ油漬(フレーク) 凍り豆腐(細)
<b>【米粉ドライカレー】</b> 豚ひき肉 大豆ミート プロセスチーズ	にんじん ひじき	砂糖 水	たまねぎ トマト缶(カット)	しょうゆ 砂糖	凍り豆腐(細) たまねぎ	じゃがいも たまねぎ	じゃがいも にんじん	しょうが しょうゆ
じゃがいも たまねぎ	いりごま(白) 米サラダ油	豚ひき肉 じゃがいも	にんじん にんにく	みりん 酒	にんじん しょうゆ	にんじん しょうゆ	こんにゃく しょうゆ	砂糖
にんじん しょうが	しょうゆ 砂糖	たまねぎ にんじん	マカロニ(シエル) 食塩	でんぷん 水	砂糖 みりん	にんにく 米サラダ油	砂糖 みりん	酒
にんにく 米サラダ油	みりん 削り節	こまつな しょうが	米サラダ油 小麦粉	<b>【きんぴら】</b> ごぼう	食塩 削り節	小麦粉 マーガリン	酒 食塩	ぎつまいも 米白絞油
米粉 カレー粉	水 <b>【魚のから揚げ】</b>	米サラダ油 しょうゆ	ケチャップ 中濃ソース	にんじん いりごま(白)	水 <b>【みそ汁】</b>	水 じゃがいも	削り節 カレー粉	米白絞油 いりごま(黒)
ケチャップ 中濃ソース	さば切身 でんぷん	みりん でんぷん	しょうゆ しょうゆ	ごま油 しょうゆ	じゃがいも もやし	じゃがいも こまつな	ケチャップ 中濃ソース	しょうゆ 砂糖
しょうゆ 食塩	米白絞油 食塩	削り節 水	食塩 白こしょう	砂糖 酒	こまつな 切干しだいこん	食塩 水	油揚げ 中濃ソース	油揚げ しょうゆ
白こしょう 水	<b>【具汁】</b> だいず(水煮)	<b>【からししょうゆあえ】</b> キャベツ	チリパウダー 水	<b>【けんちん汁】</b> 水	淡色辛みそ 赤色辛みそ	<b>【キャベツサラダ】</b> キャベツ	<b>【煮びたし】</b> はくさい	しょうゆ 油揚げ
<b>【カラフル甘酢あえ】</b> だいこん	だいこん にんじん	にんじん しょうゆ	水 <b>【じゃがいものソテー】</b>	木綿豆腐 油揚げ	水 削り節	砂糖 削り節	油揚げ しょうゆ	食塩
だいこん ブロッコリー	にんじん ごぼう	しょうゆ 食塩	じゃがいも パセリ	だいこん ごまつな	<b>【かき】</b> 水	水 黒こしょう	はくさい 油揚げ	食塩
にんじん いりごま(白)	ねぎ こまつな	からし(粉) <b>【牛乳】</b>	しらたき 米サラダ油	こまつな にんじん	<b>【牛乳】</b> 水	<b>【ミックスフルーツ】</b> みかん缶	しょうゆ みりん	水
砂糖 穀物酢	淡色辛みそ 赤色辛みそ		しょうゆ 食塩	ねぎ こんにゃく		洋なし缶 黄桃缶	油揚げ しょうゆ	<b>【牛乳】</b> 水
食塩 だし昆布	削り節 水		白こしょう <b>【牛乳】</b>	ごま油 しょうゆ		黄桃缶 砂糖	しょうゆ みりん	<b>【牛乳】</b> 水
水 <b>【ブルーんはっこう乳】</b>	<b>【牛乳】</b>		<b>【牛乳】</b>	だし昆布 水		<b>【牛乳】</b>		
エネルギー 593kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー 660kcal たんぱく質 31.1g	エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 541kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー 552kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 577kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.8g

※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場合があります。  
食物アレルギーや服薬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あります。

# 令和6年 11月給食献立表 テーマ「自然の恵みに感謝」

18日(月)	19日(火)食育の日	20日(水)地産地消	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)郷土料理	27日(水)	28日(木)	29日(金)
マカロニについて知る	11月が地産地消月間であることを知る	神奈川県産のレモンの香りを楽しむ	さつま汁を味わう	ぶなしめじについて知る	『大豆ミート』について知る	のっぺい汁を味わう	旬のはくさいを味わう	凍り豆腐について知る	ブロッコリーについて知る
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。	地産地消とは、地域で作られた食べ物をその地域の人たちが食べることをいいます。地域で作られた食べ物を食べることで、新鮮でおいしいものを食べることができます。また、食べ物を運ぶ距離が短くなるので、ガソリンなどの燃料が少なくすみ、環境を守ることもつながります。	今日の豚肉のグリルは『はまポーク』の切身に塩をふり、神奈川県小田原市産のレモンをのせて焼き、バターとしょうゆ、レモン汁のソースをかけています。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。今日の『はまポーク』は横浜市戸塚区で育てられた豚肉です。	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。鹿児島では江戸時代に武士が闘鶏を行っていました。闘鶏で負けた鶏をその場でしめて野菜と煮込んだのが、さつま汁のはじまりとされています。	市販では「本しめじ」が商品名ですが、きのこの種類は「ぶなしめじ」です。野生では夏から秋にかけてブナなどの倒木に生えますが、市販のしめじは人工栽培されています。室内の温度15℃、湿度95%に空調を保って育てられています。	『大豆ミート』は、大豆から油を作る過程で出る脱脂した大豆を加工して作られています。ひき肉とそっくりな見た目をしているので、今日の肉そぼろ豚ひき肉と、見分けがつかない見たくをしています。	全国各地にある伝統的な料理で、三重県では「のっぺい」、新潟県では「のっぺ」といいますが、お祝いの料理が家庭料理として普段から食べられるようになりました。さといもなどの根菜類を入れて、かたくり粉でとろみをつけるのが特徴です。汁物にしたり煮物として食べたり地域によって違います。	はくさいも冬が旬の野菜です。中国原産で、日本には昭和の初めに伝わりました。葉が一枚一枚巻きながら重なり大きくなり、あまみが増しておいしくなります。加熱するとさらさらになります。はくさいにも、かぜなどの病気を防ぐビタミンCという栄養が豊富に含まれます。	凍り豆腐は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はじまりとされています。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。	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「みどりはなやさい」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。病気を防ぐビタミンCが豊富に含まれます。
【黒パン】	【ごはん】	【ソフトフランス】	【ごはん】	【はいがごはん】	【はいがごはん】	【ごはん】	【麦ごはん】	【ごはん】	【チーズパン】
【マカロニのクリーム煮】	【秋味ごはんの具】	【はまポークのグリル】	【魚のかば焼き】	【豚肉と野菜のしょうが炒め】	【肉そぼろ】	【揚げ魚】	【はくさいの中華炒め】	【かつおのごまみそあえ】	【鶏肉のトマトシチュー】
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	さげ(水煮フレック) くり にんじん ごぼう ぶなしめじ 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 食塩 水 【揚げだいたず】 白こしょう	はまポーク切身 食塩 白こしょう オリーブ油 レモン レモン果汁 しょうゆ 食塩 有塩バター 【こぶきいも】 じゃがいも 食塩 白こしょう	いわし でんぶん 米白絞油 しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩 白こしょう	豚肉小間 たまねぎ キャベツ こまつな しょうが しょうゆ 米サラダ油 しょうゆ みりん 酒 水 【ごまじょうゆあえ】 キャベツ いりごま(白)	豚ひき肉 大豆ミート にんじん しょうが こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水 【すましじょうゆ】 キャベツ いりごま(白)	あじ切身 でんぶん 米白絞油 しょうゆ 砂糖 みりん 【ぶどう豆】 だいず 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 水	牛肉 はくさい にんじん ねぎ はるさめ ごま油 しょうゆ 食塩 黒こしょう でんぶん 水 【中華スープ】 鶏卵 木綿豆腐 にんじん こまつな えのきたけ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 でんぶん チキンブイオン 水	かつお(角) 凍り豆腐(角) でんぶん 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 【おひたし】 もやし にんじん しょうゆ 食塩 白こしょう 水 【フレンチサラダ】 キャベツ えだまめ 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう 【ヨーグルト】 水	
【ごぼうソテー】	【かきたま汁】	【豆と野菜のスープ】	【さつま汁】	【みそ汁】	【すましじょうゆ】	【のっぺい汁】	【すまし汁】		
ベーコン 短冊 ごぼう にんじん コーン にんにく 米サラダ油 食塩 白こしょう	食塩 鶏卵 木綿豆腐 ねぎ こまつな えのきたけ しょうゆ 食塩	食塩 キャベツ にんじん エリンギ こまつな 手亡豆水煮 にんにく オリーブ油 食塩	油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 水	水 木綿豆腐 ねぎ ぶなしめじ 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 水	うどん 油揚げ 豚肉小間 にんじん ねぎ こまつな えのきたけ しょうゆ みりん 酒 食塩 削り節 だし昆布 水	うどん 鶏肉 さといも だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ ぶなしめじ しょうゆ みりん 食塩 でんぶん 削り節 水	えのきたけ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 でんぶん チキンブイオン 水	あらははんぺん ねぎ こまつな えのきたけ しょうゆ 食塩 削り節 水	
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
でんぶん 削り節 だし昆布 水	黒こしょう チキンブイオン 水	黒こしょう チキンブイオン 水	食塩	食塩	酒 食塩 削り節 だし昆布 水	食塩 でんぶん 削り節 水	【グレープゼリー】 【牛乳】 ※ゼリーの主な原材料 ぶどう果汁 砂糖 果糖 寒天	水	
エネルギー 606kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 617kcal たんぱく質 30.4g	エネルギー 580kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 599kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 637kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 632kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 642kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 607kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー 579kcal たんぱく質 30.9g

※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場合があります。  
食物アレルギーや服薬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あります。