

# 予定献立表



月

火

水

木

金

**MON**

**TUE**

**WED**

**THU**

**FRI**

## 今月の目標

## 感謝して食べよう



**1**  
コッペパン  
ふわふわ卵のスープ  
ハーブチキン  
ナッツ入りコーンソテー

ソテーに使用しているとうもろこしには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、整腸作用の他、動脈硬化や大腸がんを防ぐ効果が期待されており、「第6の栄養素」と呼ばれ、健康を維持する上で重要な栄養素です。

## 振替休日

**5**  
ねぎ塩豚丼  
根菜ごま汁  
ハニーピーナッツ

**新メニュー**

新メニューの「ねぎ塩豚丼」は、にんにくや生姜で香りを出し、玉ねぎやもやしと一緒に、豚肉を炒めて調理しています。ねぎ塩ダレは、長ねぎとレモン汁、塩、しょうゆ、酒、黒こしょうでさっぱりした味付けになるよう工夫しています。

**6**  
小型コッペパン  
スパゲティミートソース  
ほうれん草とウインナーのマスタードソテー  
豆乳プリン

**新メニュー**

新メニューの「ほうれん草とウインナーのマスタードソテー」は、粒マスタードを使用することで、さわやかな風味でおいしく野菜を食べられます。スパゲティミートソースの付け合わせとして、野菜もしっかり食べましょう。

**7**  
ごはん  
もやしと油揚げのみそ汁  
ししゃもフライ (2ヶ)  
切り干し大根のすきやき煮

フライに使用しているカラフトししゃもは、まるごと食べられるため、カルシウムやビタミンDなどの栄養素を効率良くとることができます。カルシウムとその吸収を助けるビタミンDの働きにより、骨や歯の強化、骨粗しょう症予防の効果が期待できます。

**8**  
コッペパン  
ポテトポターージュ  
豆腐ハンバーグ(トマトソース)  
りんご

**いい歯の日献立**

今日は日付の語呂合わせから、日本歯科医師会により「いい(1)い(1)い(8)の日」と制定されました。それにちなんで、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んだ牛乳や乳製品を使用したポターージュ、良質なたんぱく質とカルシウムが豊富な豆腐を使用したハンバーグ、噛みごたえのあるりんごを提供します。

**11**  
減量ごはん  
担々うどん  
鮭チーズフライ  
柿

**チーズの日献立**

今日は、「チーズの日」です。これは、飛鳥時代に中国から伝わったチーズの起源とされる「蘇(そ)」が、最初に製造されたという記録に由来しています。それにちなんで、チーズを使用した鮭フライを提供します。

**12**  
ごはん  
どさんこ汁  
チキンみそカツ  
キャベツの香味あえ

毎年11月には、函館産のキャベツが取り扱えるようになります。地場産物を味わって食べましょう。また、良いキャベツを見極めるポイントとして、冬頃に出回るキャベツの場合は、葉の巻きがしっかりしていてずっしり重たいものを選ぶと良いです。豆知識として知っておくと、お買い物の時に便利です。

**13**  
揚げパン  
肉団子と野菜の生姜スープ  
ほうれん草のオムレツ  
ヨーグルト

今年度2回目の揚げパンです。揚げパンは、株式会社カジマさんが製造したコッペパンを亀田中学校の給食室でカラッと揚げ、砂糖と米粉をまぶして提供しています。毎日の食事や給食作りに関わってくれる方々に感謝して、いただきましょう。

**14**  
ごはん  
なめこと大根のみそ汁  
豚肉のから揚げ  
小松菜のオイスターソース炒め

**新メニュー**

新メニューの「小松菜のオイスターソース炒め」は、細かく切ったにんにくで香りを出し、小松菜や肉、玉ねぎなどの野菜を炒め、オイスターソースとしょうゆで味付けしています。ごはんと一緒に食べましょう。

**15**  
コッペパン  
野菜のトマトスープ  
かぼちゃと豆のコロッケ  
ブロッコリーとツナの塩昆布サラダ

**昆布の日献立**

今日は、「昆布の日」です。これは、日本昆布協会が、栄養豊富な昆布を食べる習慣をつけてもらうため、こどもたちの健やかな成長を祝う七五三の行事と合わせ、11月15日に制定しました。それにちなんで、サラダに塩昆布を使用しています。

**18**  
タコライス  
マカロニサラダ  
ミルク(コーヒー)

**新メニュー**

新メニューの「タコライス」は、メキシコ料理のタコスと米(ライス)を合わせた、沖縄県翁栄の料理で、給食バージョンにアレンジして提供します。角皿にごはんを盛り、その上にキャベツ、具の順で盛り付けましょう。

**19**  
ごはん  
カレー豆腐  
白菜の炒めナムル  
柿

秋の果物、柿。柿には、ビタミンCやβカロテンが含まれています。これらには、免疫力強化や風邪予防などの効果が期待できます。食後のデザートとして、よく噛んで食べましょう。

**20**  
背割りパン  
ほうれん草のミルクスープ  
てりまヨチキン  
キャベツのコンソメ煮

**バックマヨネーズ**

今日は、コッペパンに切れ込みが入った背割りパンです。背割りパンに、「キャベツのコンソメ煮」とバックマヨネーズをかけた「てりまヨチキン」を食べて、楽しみながらおいしく食べましょう。

**21**  
ごはん **和食の日**  
じゃがいもとわかめのみそ汁  
鮭と大豆のごまがらめ  
小松菜の煮びたし

**和食の日(11/24)献**

11月24日は、「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く」という日付の語呂合わせから、一般社団法人日本和食文化国民会議により和食の日と制定されました。それに合わせて11月10日実施する和食の日メニューを提供します。今回は、栄養バランスの良い食事をするための合い言葉「まごは(わ)やさしい」の食材を使用しています。

**22**  
小型コッペパン  
シーフードスパゲティ  
いもコロッケ  
はちみつレモンゼリー

スパゲティに使用しているペビーはたては、たんぱく質の他、亜鉛や鉄などのミネラル、タウリン、うま味成分を含んでいます。魚介や肉、野菜のうま味を感じながらいただきます。

**25**  
ごはん  
わかめと春雨のスープ  
ユーリンチー  
カクテキ

カクテキとは、コリコリとした食感が特徴的な大根のキムチです。食べやすいよう、給食バージョンの味付けにしています。ごはんやおかずと合わせて、よく噛んで食べましょう。

**26**  
ごはん  
玉ねぎのかき玉汁  
あじフライ  
ほうれん草と人参のごまあえ

フライに使用しているあじには、青背魚の特徴であるDHAとEPAが豊富に含まれています。DHAは脳の機能に重要な役割を果たしたり、EPAには血栓という血のかたまりをできにくくしたりする働きがあります。

**27**  
コッペパン  
キャベツとベーコンのスープ  
ミートボール (てりやきソース) (2ヶ)  
大根とササミのマヨネーズサラダ  
チョコクリーム

**バックマヨネーズ**

サラダに使用しているササミは、鶏のむね肉の一部で、牛肉や豚肉よりも低脂肪で、淡泊な味わいが特徴的です。部位ごとに適した調理方法や料理があるので、うまく使い分けると、よりおいしく食べられます。

**28**  
減量ごはん  
みそラーメン  
揚げギョウザ (2ヶ)  
みかん

みそラーメンは、煮干しと豚骨でとった合わせだしを使用し、赤みそと白みそをベースに味付けしています。ラーメンのスープはすべて飲み干さず、減塩を心がけましょう。

**29**  
コッペパン  
さつまいものシチュー  
メンチカツ  
りんご

シチューに使用しているさつまいもは、時間をかけて加熱することで、甘みが強くなります。秋の味覚「さつまいも」の甘みを感じながら、コッペパンと一緒にいただきます。