

# 11月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるのもとになる	主に体の調子をととのえるのもとになる	調味料(その他)			
1 金	ごはん 牛乳 カマスの蒲焼き 塩こうじけんちん汁 花野菜サラダ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町のカマスを使用した献立⑪～】	米 片栗粉 だいたいず油 三温糖 ごま	牛乳 カマス 豆腐	こまつな 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ ブロッコリー カリフラワー	しょうゆ かつおだし 塩 みりん 液体塩こうじ	616kcal/24.2g  22.4g/1.9g	724kcal/27.2g  24.9g/2.3g	
4 月	<b>振替休日</b>							
5 火	コッペパン 牛乳 ボルシチ風 海藻サラダ	コッペパン だいたいず油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 無調整豆乳 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリー 大根 にんにく きゅうり キャベツ もやし	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 赤ワイン 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ	585kcal/27g  23.6g/2.7g	783kcal/35.4g  29.7g/4.2g	山西小学校なし
6 水	ごはん 牛乳 鶏ごぼう丼の具 キャベツと大根のみそ汁	米 三温糖 だいたいず油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 高野豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ 大根	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし	580kcal/28.4g  17g/2g	712kcal/34.4g  19.8g/2.6g	
7 木	豆乳ちゃんぽんめん 牛乳 揚げ餃子	ホットラーメン だいたいず油 油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 白みそ 無調整豆乳 餃子	にんじん もやし こまつな しょうが きくらげ	中華スープ 塩 しょうゆ しょうゆ	597kcal/28.6g  19.2g/2.1g	832kcal/37.7g  24.9g/2.8g	山西小学校3年生なし 二宮中学校2年生なし
8 金	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー みかんゼリーあえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町のさつまいもを使用した献立⑫～】	米 おおむぎ さつまいも だいたいず油 カレールウ 温州み かんカットゼリー ナ タデココ あまなつみ かんゼリー	牛乳 鶏むね肉	エリンギ たまねぎ しめじ にんにく しょうが にんじん ソニオン	ケチャップ ウスターソース カレー粉	603kcal/21.3g  14.7g/1.9g	791kcal/26.9g  17.3g/2.6g	二宮小学校4年生なし 二宮中学校2年生なし
11 月	ごはん 牛乳 親子丼の具 のつぺい汁	米 だいたいず油 三温糖 片栗粉 さといも	牛乳 卵 鶏むね肉 高野豆腐 豆腐	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん かつおだし 塩	599kcal/23.6g  19.5g/1.7g	740kcal/28.5g  23.2g/2.2g	
12 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め ABCスープ	コッペパン 油 グラニュー糖 片栗粉 三温糖 だいたいず油 じゃがいも アルファベットマカロ ニ	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく にんじん コーン	酒 塩 しょうゆ しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ	591kcal/27.2g  20.3g/2.7g	794kcal/35.1g  25.1g/4g	二宮小学校6年生なし
13 水	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ	米 だいたいず油 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 いか短冊 なた 鶏ささみ	にんじん たまねぎ はくさい メンマ水煮 きくらげ こまつな もやし	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 塩 酢	603kcal/27.7g  16.3g/1.8g	739kcal/33.5g  19.3g/2.5g	山西小学校1年生なし
14 木	肉うどん 牛乳 みそポテト	ソフト麺 三温糖 だいたいず油 じゃがいも 片栗粉 油	牛乳 鶏むね肉 わかめ 白みそ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	酒 かつおだし しょうゆ みりん 塩	647kcal/26.8g  17.6g/2g	860kcal/34.4g  20.9g/2.6g	
15 金	ごはん 牛乳 ハヤシソース 大根サラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたいず油 三温糖 ごま油	牛乳 鶏むね肉 ツナ	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり	ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ 酢 塩	592kcal/23g  16.2g/2.4g	728kcal/27.8g  18.8g/3.2g	
18 月	ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース炒め わかめスープ	米 だいたいず油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 冷凍絹厚揚げ わかめ	たまねぎ ねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん もやし	ケチャップ 鶏だし トウバンジャン 塩 しょうゆ 中華スープ しょうゆ 酒	604kcal/21.1g  21.7g/2.3g	744kcal/25.5g  25.8g/2.9g	二宮西中学校なし
19 火	コッペパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー 玄米入りサラダ 【食育の日～噛み噛み献立～】	コッペパン だいたいず油 ホワイトルウ 玄米 三温糖	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 ツナ	にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ かぼちゃ(うらごし) きゅうり もやし コーン	コンソメ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ	584kcal/31.3g  18.1g/2.8g	787kcal/40.6g  22.3g/4.2g	二宮西中学校なし 山西小学校6年生なし
20 水	ごはん ジョア(マスカット) 豚肉のしょうが炒め さつまいものみそ汁 春雨サラダ いちごクレープ 【二宮中学校☆希望献立】	米 三温糖 だいたいず油 片栗粉 さつまいも はるさめ ごま ごま油 クレープ(いちご)	ジョア(マスカット) 豚肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが にんじん 大根 きゅうり もやし	酒 しょうゆ かつおだし 酢	638kcal/19.7g  14.7g/1.7g	809kcal/24.2g  19.3g/2.4g	
21 木	酸辣湯麺 牛乳 ナムル	ホットラーメン 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏むね肉 卵	えのきたけ はくさい こまつな しょうが もやし にんじん 干しいたけ	鶏だし 中華スープ 酒 酢 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩	583kcal/27.6g  13.8g/1.8g	775kcal/35.5g  15.7g/2.4g	
22 金	ごはん 牛乳 タコライスの具 ビーフンスープ	米 だいたいず油 三温糖 片栗粉 ビーフン	牛乳 鶏むね肉 大豆ミート シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな もやし	しょうゆ チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 鶏だし しょうゆ	589kcal/23.3g  16.4g/1.4g	725kcal/28g  19.2g/1.9g	
25 月	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 沢煮椀 【和食の日☆献立】	米 片栗粉 だいたいず油 三温糖 ごま さといも	牛乳 かつお 鶏むね肉	しょうが にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	しょうゆ みりん かつおだし 塩	590kcal/27.1g  17.8g/1.4g	757kcal/37.6g  21.9g/1.9g	
26 火	コッペパン コーヒー牛乳 チリコンカン キャベツのマスタードあえ	コッペパン じゃがいも だいたいず油 三温糖 マカロニ	コーヒー牛乳 鶏むね肉 蒸し大豆	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 しょうゆ トマトピューレ 粒入りマスタード	593kcal/26.5g  17.8g/2.5g	796kcal/35.1g  23.3g/3.8g	
27 水	ごはん 牛乳 うま煮 海苔あえ	米 じゃがいも 三温糖 だいたいず油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 鶏ささみ のり	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース キャベツ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし 酢	591kcal/25.1g  10.4g/1.5g	723kcal/30.4g  11.1g/2g	二宮中学校なし
28 木	白ごまタンタンうどん 牛乳 さつまいものサラダ	ソフト麺 だいたいず油 ごま ねりごま(白) さつまいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏むね肉 さつまいも揚げ 油揚げ ちくわ 赤みそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ きゅうり	かつおだし しょうゆ しょうゆ 塩 酢	694kcal/29.8g  26.8g/2.2g	920kcal/38.1g  32.5g/3g	二宮中学校なし 一色小学校6年生なし
29 金	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨぼんず焼き キャベツの塩昆布あえ 根菜豆乳汁	米 マヨネーズ(卵なし) ごま油 さつまいも	牛乳 鶏むね肉 塩昆布 油揚げ 無調整豆乳 赤みそ 白みそ	キャベツ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	塩 しょうゆ ぼんずしょうゆ かつおだし	617kcal/28g  19.6g/2.2g	760kcal/34g  23.3g/2.8g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。  
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。  
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。  
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 金	ごはん 牛乳 カマスの蒲焼き 塩こうじけんちん汁 花野菜サラダ 【地場産デー（二宮産バージョン） ～二宮町のカマスを使用した献立⑩～】	今日は、地場産デー（二宮産バージョン）の献立です。メインは、二宮町でとれた「カマス」をつかったカマスの蒲焼きです。ここ最近では、魚の漁獲量が減少している中、貴重な「カマス」が水揚げされました。小さな骨がありますが、食べられます。カルシウムがたくさんとれる魚の一つです。感謝していただきますよ。
4 月	<b>振替休日</b>	
5 火	コッペパン 牛乳 ポルシチ風 海藻サラダ	今日は、ボルシチ風です。ここで一つクイズをだします。ボルシチとは、どこの世界料理でしょうか。①日本 ②アメリカ ③ウクライナ わかりましたか？正解は、③ウクライナの料理です。世界三大スープの1つに含まれるボルシチです。ボルシチは、牛肉と野菜のスープです。本場は「ビーツ」という赤い野菜が入っており、真赤な色をしていますよ。給食では、食べやすいように豆乳をいれています。お味はいかが？
6 水	ごはん 牛乳 鶏ごぼう丼の具 キャベツと大根のみそ汁	今日は、鶏ごぼう丼の具です。ごぼうについて、豆知識を伝えますね。ごぼうは、1年間給食でている食材ですが、実は一番おいしい季節は、「秋」だそうです。11月から2月が旬です。また、ごぼうを野菜として食べている国は少ないです。日本と韓国くらいだそうです。外国の人に、ごぼうをみせると、「木の根っこを食べているの？」とびっくりされたというお話がありますよ(*^*)
7 木	豆乳ちゃんぽんめん 牛乳 揚げ餃子	今日は、豆乳ちゃんぽんめんです。豆乳ちゃんぽんをラーメンで食べたい！！という声をもらいましたので、うどんではなく、ラーメンとして出してみました。寒い時期に温かい豆乳ちゃんぽんは、ぴったりですね。たくさん食べてくださいね♪
8 金	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー みかんゼリーあえ【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町のさつまいもを使用した献立⑫～】	今日は、二宮町のさつまいもを使った「秋野菜カレー」です。甘くておいしいですね。ここで、〇×クイズです。さつまいもは、収穫してからすぐ食べると甘くておいしい。〇か×か。どうでしょうか。正解は、×です。実は、さつまいもは収穫してすぐだと、甘みが少ないです。最低でも、2週間、大体1～2カ月程度を新聞紙にくるんで室温におきます。そうすることで、さつまいもは甘くおいしくなります。
11 月	ごはん 牛乳 親子丼の具 のっぺい汁	寒い時期にぴったりな「のっぺい汁」です。ここでクイズです。のっぺい汁はこの郷土料理でしょうか。①神奈川県 ②栃木県 ③佐賀県、、、正解は、③佐賀県です。佐賀県の家料理の汁物です。「のっぺ」や「のっぺい」とは、片栗粉で汁にとろみをつけていることを意味します。身体を温める一品として食べられていました。とろみがあるさといもやごぼうなどの根菜野菜をいれました。
12 火	揚げパン(ツガ-) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め ABCスープ	今日は、ABCスープです。ABCDEFGH～♪なんだか、歌いたくなってしまうですね♪ここで豆知識！ABCスープは、2000年頃に神奈川県藤沢市の小学生が考案したという説がありますよ。給食の時間にも、英語を勉強したかったのかもかもしれませんね(*^^*)
13 水	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ	今日は、八宝菜です。八宝菜の「八」は、8つではなく「多くの」という意味です。名前の由来には諸説がありますが、「(宝のように)おいしい素材を集めてできた料理として宮廷で大事にされた」という説があります。給食では、「いか」をいれてみました。よく噛んで食べましょう。
14 木	肉うどん 牛乳 みそポテト	今日のみそポテトは、じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘辛のみそだれをからめた料理です。秩父でよく食べられている料理を給食用にアレンジしています。
15 金	ごはん 牛乳 ハヤシソース 大根サラダ	今日は、大根サラダです。豆知識を紹介します。日本は生産量、消費量ともに世界一である。大根の白い根の部分にはアミラーゼという消化酵素が含まれています。風邪をひいたときは、大根を食べると医者いらすともいわれるくらいです。風邪をひかないためにも、好き嫌いをせず、一口でも食べてみてくださいね。
18 月	ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース炒め わかめスープ	今日は、厚揚げのチリソース炒めで、新メニューです。ここでクイズです。厚揚げは、ある食べ物油で揚げて作っています。さて次のうちの食品を揚げると厚揚げになるでしょうか？①はんぺん ②豆腐 ③こんにゃく 正解は、、、②豆腐です。厚揚げには、体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが入っています。一口でも、たべましょう。
19 火	コッペパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー 玄米入りサラダ【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は、かみかみ献立です。よくかめるよう「玄米入りサラダ」にしましたよ。かぼちゃのクリームシチューのかぼちゃの栄養価は、野菜のなかでもトップクラスです。緑黄色野菜の代表です。にんじんも仲間ですよ、皮膚や目を守るビタミンAがたくさん入っていますよ。
20 水	ごはん ジョア(マスカット) 豚肉のしょうが炒め さつまいものみそ汁 春雨がが いちごルー 【二宮中学校☆希望献立】	今日は、二宮中学校の希望献立です。二宮中学校のみなさんありがとうございました。主食、主菜、副菜バランスよく献立を考えてくれました。季節の食材さつまいもをつかったみそ汁でいいですね。
21 木	酸辣湯麺 牛乳 ナムル	今日の酸辣湯麺は、「酸っぱい」と「辛い」がコラボした中国発祥料理です。元々中国で食べられていた辛いスープにたまたま酸っぱいお酢がはいってしまったのがサンラータンの由来とされています。辛さは給食用で控えめにしています。
22 金	ごはん 牛乳 タコライス ビーフンスープ	今日のタコライスは、タコスとライスで「タコライス」といいます。味付けしたひき肉(タコマート)とレタス、トマトやチーズなどメキシコ料理のタコスの具材をごはんに乗せたフードといわれていますが、実は沖縄県で生まれた料理ですよ。
25 月	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 沢煮椀 【和食の日☆献立】	今日は、和食の日献立です。昨日11月24日は「和食の日」でした。「いい日本食」「和食の日」と定められています。和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。和食で日本人は長生きだとも言われるくらい海外でも「和食」が注目されています。和食は、出汁を大切にしています。今日の沢煮椀という料理は、かつおだしと干しいだけの自然のうまみを大切にして汁物にしていますよ。感謝していただきますよ。
26 火	コッペパン コーヒー牛乳 チリコンカン キャベツのマスタードあえ	今日のキャベツのマスタードあえは、粒入りマスタードとしょうゆのみで味付けをしています。辛くないので安心して食べられますよ。
27 水	ごはん 牛乳 うま煮 海苔あえ	今日は、うま煮です。どうしてうま煮というのか？それは、味覚のひとつである「うまみ」が関係しているといわれています。具材のうまみが煮込むことで合わさることで「うま煮」と呼ばれるようになりました。もう一つの由来は、出汁のほかに砂糖、みりん、しょうゆ、酒などで甘く煮つけることから甘いと漢字を書いて、甘煮(うまに)という漢字だったともいわれています。
28 木	白ごまタンタンうどん 牛乳 さつまいものサラダ	今日は、白ごまタンタンうどん汁です。焼きちくわやさつまいもを使ったメニューです。ひき肉、焼きちくわ、さつまいもはうまみのでるたんぱく質食品です。練りごまとすりごまのダブル使用で風味豊かに仕上げました。お味はいかがですか？
29 金	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨぽんず焼き キャベツの塩昆布あえ 根菜豆乳汁	今日は、鶏肉のマヨぽんず焼きです。マヨネーズとぽん酢のみで鶏肉に漬け込みました。ここで豆知識です。肉類は、加熱するとたんぱく質が結合して固くなります。鶏むね肉は加熱すると硬くなり、パサつくなど食感がわるくなるといわれていますが、マヨネーズにつけて焼くとパサつきがおさえられやわらかくジューシーになると言われています。