



11月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 　　　　材　　　　料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に な る		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
4 火	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ おふラスク	豚肉 無添加ハム 焼き麩	牛乳 ひじき (バター)	人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり 大根 りんごソース	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	848 27.6 29.5 2.6
5 水	からっとご飯 牛乳 人参サラダ 豚汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ みそ とうふ	牛乳	人参 長ねぎ葉	きゅうり セロリ ごぼう 大根 長ねぎ オレンジ しょうが 玉ねぎ	米 麦 三温糖 でんぷん さといも こんにゃく	油 白いりごま	796 27.8 28.3 2.9
6 木	麦ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 磯和え のっぺい汁 さつまポテト	サバ 油揚げ 焼きちくわ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参	えのきだけ ごぼう 大根 干しいたけ しょうが	米 麦 三温糖 でんぷん さつまポテト	油	840 28.9 29.4 2.8
7 金	麻婆豆腐丼 牛乳 バンサンスー 青のりポテトビーンズ	とうふ 豚肉 大豆 無添加ハム みそ 八丁みそ	牛乳 煮干し 青のり	にら 人参	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 きび砂糖 じゃが芋 マロニー	油 ごま油	794 32.8 23.8 2.5
10 月	ご飯 牛乳 コーンフレークチキン グリーンサラダ じゃが豚キムチ	鶏肉 豚肉 無添加ハム	牛乳	にら 人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ 白菜キムチ にんにく	米 じゃが芋 しらたき 三温糖 でんぷん	油 ごま油	834 35.7 26.9 2.5
11 火	【千産千消献立】 さつま芋ご飯 ごま塩 牛乳 豚肉のBBQ焼き いわしのつみれ汁 ひじきとレンコンのサラダ	豚肉 ツナ いわし 鶏肉 みそ	牛乳 干しひじき	人参 小松菜	れんこん きゅうり コーン 長ねぎ ごぼう 大根 しいたけ 生姜 にんにく パインジュース	米 さつま芋 はちみつ でんぷん	ノンエッグマヨ 油 白いりごま 黒いりごま	828 31.3 33.5 2.5
12 水	【本から出てきたおいしいレシピ】 根菜ピラフ 牛乳 鯖のムニエル ブロッコリーのサラダ 豆と南瓜の豆乳スープ	鯖 大豆 豆乳 無添加ベーコン ヒヨコ豆 青豆 トウモロコシ レッドパプリカ	牛乳 (バター)	人参 ブロッコリー かぼちゃ	ごぼう れんこん キャベツ 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 三温糖	油 バター	764 34.6 26.8 2.9
13 木	麦ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 棒餃子 ツナと春雨のサラダ パリッシュ	生揚げ 豚肉 ツナ 鶏肉 みそ	牛乳 いわし小魚	人参 小松菜 にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 餃子皮 パン粉 はるさめ	油 ごま油 白いりごま	772 33.5 25.3 2.8
14 金	【城下町佐倉江戸ぐるめ①】 ご飯 牛乳 ジョー君のり 秋刀魚の塩焼き 梅おかかあえ 大根とコンニャクの味噌煮 蜜かけ白玉	秋刀魚 鶏肉 みそ かつお節	牛乳 焼きのり	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 生姜 梅干し	米 三温糖 白玉 こんにゃく	油	849 31.6 29 2.5
17 月	【城下町佐倉江戸ぐるめ②】 ご飯 牛乳 塩こうじ磯和え 生揚げの肉味噌チーズ 焼き 湯葉入すまし汁 お城もなか	生揚げ 豚肉 鶏肉 ゆば みそ なた わかめ	牛乳 チーズ のり わかめ	人参 小松菜 大根葉 葉ねぎ	白菜 大根 生しいたけ	米 さつまいも 三温糖 はちみつ 最中皮	油 白いりごま	829 34.7 27.7 2.4
18 火	スイートポテトトースト 牛乳 ツナサラダ 鶏肉と豆のトマト煮 はちみつレモンゼリー	鶏肉 大豆 ツナ 豆乳	牛乳 (バター)	ブロッコリー トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム	食パン さつま芋 三温糖 じゃが芋	ノンエッグマヨ オリーブ油 バター	843 31.7 25.1 2.9
19 水	ご飯 牛乳 鰯のかりかり焼 つぼ漬和え おでん 菊花みかん	まいわし ツナ 鶏肉 豆ちくわ 揚げボール はんぺん うずら卵	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	キャベツ 大根 つぼ漬 みかん	米 里いも こんにゃく きび砂糖	白いりごま	726 29.5 19.8 2.1
20 木	【郷土料理を知ろう*埼玉県】 ご飯 牛乳 *ゼリーフライ *呉汁 納豆和え ベビーチーズ	おから 卵 なっとう 大豆 かつお節 みそ 豆乳	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 大根	米 じゃが芋 里いも パン粉 小麦粉	油	744 25.8 22.4 2.7
21 金	【11/24和食の日】 里芋ご飯 牛乳 千草やき 塩麴サラダ だしを味わうすまし汁 ひとくち牛乳プリン	卵 豚肉 とうふ 焼き麩 なた みそ	牛乳 チーズ わかめ 牛乳プリン	人参 小松菜 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ きゅうり	米 里いも 三温糖	油	742 28.9 26.2 2.7
25 火	のりご飯 牛乳 さつま芋と竹輪の天ぷら 大根の味噌汁 ヨーグルト	焼きちくわ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト のり	人参 小松菜	大根 えのきだけ	米 麦 さつま芋 小麦粉	油	752 24.5 17.3 2.3
28 金	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ お菓子な生卵	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご果汁 黄桃 生姜 にんにく	米 じゃが芋 三温糖	油	848 25.4 24.9 2.7
※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27～41.5g	脂質18.4～27.7g	食塩相当量2.5g
※下線のメニューは1年生の「小学校の思い出メニュー」です。				今月の平均	800kcal	30.2g	25.9g	2.6g

◆小竹地区結び合い農園(丹上さん) 里芋、さつまいも、かぼちゃ

◆ちばみらい農協
米(佐倉市産)、米粉、きくらげ、長ねぎ、きゅうり、生姜、大根、れんこん、ごぼう
◆佐倉さのこ園 しいたけ

11/12

本から出てきたおいしいレシピ



今回のテーマは「スープ」

心も体もあたたまる「スープ」をテーマに、三冊の絵本を紹介。さらに、給食に登場する豆やかぼちゃを使ったスープのレシピも紹介しています!

スープ料理のいいところ

1. 栄養のバランスがとりやすい!
2. 消化しやすい!
3. 減塩の工夫がしやすい!
4. 水分補給にもなる!
5. 季節の食材を取り入れやすい!



佐倉市立図書館HPです。
絵本の読み聞かせ、料理レシピ動画が見られます。



【登場人物紹介】

北海道の海で育ったこんぶさん。太陽の下でカラカラに乾燥させることで、出汁の材料になるよ。目立たない存在だけど、和食のおいしさをずっと支えてきた、縁の下の力持ち!!

おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

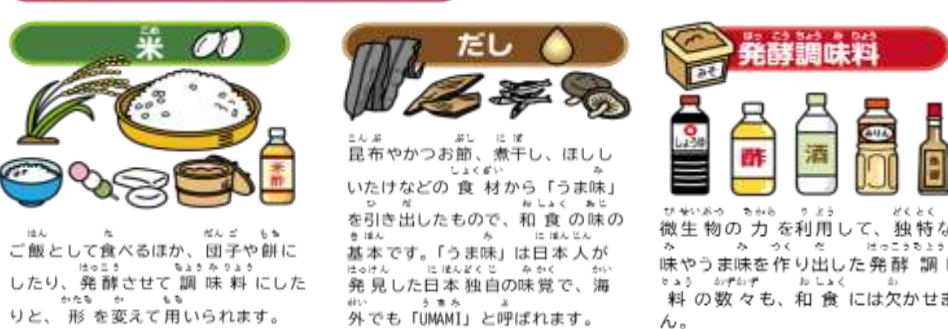
「和食」という何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



給食レシピで朝ごはん

梅おかかえ

<材料 4人分>

大根	6cm厚
にんじん	1/3本
小松菜	1株
かつお節	小1袋
梅ペースト	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
A 酢	小さじ1
塩	少々
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ①大根とにんじんは千切りにし、小松菜は2cmの長さに切る。
- ②耐熱皿に①を入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱し、水にさらして冷ましてから水気をしぼる。
- ③Aを合わせてよく混ぜ、②の野菜とかつお節と一緒によく和える。

★使う野菜はきゅうりやほうれん草など自由にアレンジすることができます。

★梅ペーストは、梅干しの種を除いてつぶしたもので代用できます。

江戸時代に佐倉で食べられていたものや当時の名物を使った料理を取り入れた給食でござる!

『焼のり』にもジョー君

さくらジョーくん

【給食室より〜】

10月17日に「抜き打ち! ラッキー人参ハンバーグ」を実施しました。各学年1個の「ラッキー人参」が当たった人は、給食のメニューをリクエストできる特典があります。12月以降にリクエストメニューを実施しますので楽しみにしてください!

さて、11月は「和食」について考える給食を多く取り入れました。和食という思い浮かべる料理は何でしょう。「米飯」「味噌汁」「ちらし寿司」「すき焼き」「和菓子」「そば」「うどん」「鰻」「焼き鶏」「おでん」「天ぷら」「とんかつ」「カツ丼」「ラーメン」「お好み焼き」「あんパン」「コロケ」「オムライス」「ナポリタン」「カレーライス」これらを「和食」と「和食以外」に分けてください、と言われると…迷うことはないですか?和食と和食以外の境界線はどこなのでしょう。

2023年に行われた「和食展」で、「次の料理をあなたは和食だと思えますか」というアンケートが実施されました。和食だと思うと答えた人の割合は以下の通りです。

①すき焼き	98%	②カレーライス	59%
③オムライス	27%	④コロケ	56%
⑤照焼きバーガー	38%	⑥ナポリタン	47%
⑦ラーメン	59%	⑧焼き餃子	24%
⑨焼きそば	84%	⑩あんパン	88%
⑪カステラ	26%	⑫お好み焼き	95%

自分の考えていた和食と、アンケート結果に差はありますか。

また、自分が後世に伝えていきたい「和食」とは?そもそもなぜ和食を伝えていくべきなのか?ということを考えることができたらいいな、と思っています。