

# 11月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	【文化の日献立】 麦ごはん	○	豚レバー唐揚げのゴマがらめ 菊おろし和え 鶏つみれ汁	寒天,★豚レバー, 荳わかめ,鶏肉,豆腐, ★卵,レンズ豆,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 片栗粉,ごま,砂糖	にんにく,生姜,小松菜,胡瓜, もやし,人参,菊,大根,玉葱, ごぼう,しめじ,白菜,みつば	753 kcal 32.6 g 20.7 g 3.1 g
5 火	カスタードトースト レーズンパン	○	鮫のガーリック揚げ こまポテサラダ マカロニスープ バナナ	牛乳,★卵,よしきりざめ, ひよこ豆,鶏肉,牛乳	食パン,コーンスターチ, 砂糖,バター,ぶどうパン, 片栗粉,小麦粉,大豆油, じゃが芋,マカロニ	にんにく,人参,小松菜, キャベツ,コーン,玉葱, ★バナナ,レモン	696 kcal 32.1 g 20.7 g 2.4 g
6 水	たっぷり野菜の五目丼	○	荳わかめと春雨の中華和え のり塩ポテト	寒天,★豚肉,レンズ豆, 生揚げ,さつま揚げ, ★うずら卵,荳わかめ, 青のり,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 片栗粉,ごま油,緑豆春雨, 砂糖,ごま,じゃが芋	生姜,玉葱,人参,ごぼう, 白菜,きくらげ,小松菜, キャベツ,もやし	781 kcal 27.4 g 27.1 g 2.8 g
7 木	わかめご飯	○	ししゃものゴマ揚げ キャベツの土佐和え けんちん汁 みかん	わかめ,寒天,★ししゃも, ★卵,かつお節, 生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま,大豆油, 小麦粉,砂糖,ごま油, こんにゃく,里芋	キャベツ,小松菜,胡瓜, 人参,大根,えのき,ねぎ, ほうれん草,みかん	682 kcal 29.7 g 23.4 g 2.6 g
8 金	鯛の蒲揚げと小松菜のまぜごはん	○	豚ひきとゴボウの味噌風味焼き 小松菜のごまごし 卵と大根のピリ辛味噌汁	いわし,★豚肉,大豆, ひじき,みそ,★卵, 生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,片栗粉, 大豆油,砂糖, パン粉,ごま	小松菜,生姜,ごぼう, 人参,玉葱,大根, キャベツ,白菜キムチ	777 kcal 37.0 g 29.6 g 3.3 g
11 月	麦ごはん ピリ辛荳わかめ	○	肉じゃが 油揚げと白菜のおかか和え	寒天,荳わかめ,鶏肉, 油揚げ,かつお節,牛乳	ごはん,粒麦,ごま油, ごま,大豆油,じゃが芋, しらたき,砂糖	人参,玉葱,グリーンピース, 小松菜,白菜	689 kcal 30.3 g 16.1 g 2.5 g
14 木	きのこのグラタントースト	○	スパイシーサラダ 白菜のクリームスープ オレンジ	★ハム,牛乳,豆乳, 生クリーム(植脂),チーズ, ★卵,ツナ,ひよこ豆,鶏肉, 脱脂粉乳	食パン,大豆油,バター, 小麦粉,パン粉, ★アーモンド,砂糖,米粉	にんにく,しめじ,エリンギ, キャベツ,人参,胡瓜,玉葱, 白菜,小松菜,オレンジ	683 kcal 31.8 g 32.2 g 2.3 g
15 金	麦ごはん カレー醤油の大豆ふりかけ	○	五目卵焼き和風あんかけ 野菜のごまおかか和え 生揚げとネギの味噌汁	寒天,大豆,しらす干し, 鶏肉,★卵,かつお節, 生揚げ,わかめ,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 片栗粉,砂糖, じゃが芋,ごま	人参,ほうれん草,キャベツ, もやし,小松菜,ねぎ	791 kcal 35.9 g 28.5 g 2.8 g
18 月	【小岩地区小松菜共通献立】 小松菜ピリ辛チャーハン	○	小松菜揚げ餃子 江戸ちゃん白玉ポンチ	★豚肉,みそ, 豆腐,牛乳	ごはん,大豆油,砂糖, ごま油,小麦粉, ★餃子の皮,白玉粉	生姜,にんにく,人参,ねぎ, 小松菜,にら,みかん,黄桃, ★パイナップル,レモン	787 kcal 26.6 g 26.2 g 2.4 g
19 火	【兵庫県の郷土料理】 かつめし	○	キャロットドレッシングサラダ みかんオレンジゼリー	寒天,★豚肉, アガー,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 小麦粉,パン粉,バター, 砂糖,じゃが芋	キャベツ,にんにく,セロリ, 玉葱,人参,胡瓜, オレンジ果汁,みかん	780 kcal 28.6 g 21.7 g 1.7 g
20 水	麦ごはん	○	イカフライ 味噌ドレ野菜サラダ 大根と小松菜のすまし汁 柿	寒天,★イカ,★卵, みそ,油揚げ,牛乳	ごはん,粒麦, 小麦粉,パン粉, 大豆油,ごま,砂糖	キャベツ,胡瓜,もやし, 人参,生姜,大根, ねぎ,小松菜,柿	735 kcal 29.7 g 19.7 g 2.5 g
21 木	シーフードピラフ	○	シーザーエッグサラダ キャロットポタージュ 和風きな粉マフィン	★ベーコン,★イカ,★エビ, ★卵,チーズ,豆乳,牛乳, レンズ豆,きな粉, 脱脂粉乳,★ハム	ごはん,粒麦,バター,大豆油, 砂糖,マヨネーズ(卵無), パン粉,オリーブ油,じゃが芋, 米粉,小麦粉,チョコレート	人参,玉葱,コーン, グリーンピース,キャベツ, 小松菜,パプリカ, にんにく,バセリ	885 kcal 33.7 g 35.2 g 3.4 g
22 金	鶏のすき焼き風煮丼	○	揚げじゃがと野菜ごま和え かき卵のみそ汁	寒天,鶏肉,豆腐, 荳わかめ,★卵, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, しらたき,★車麩,片栗粉, じゃが芋,ごま,ごま油,砂糖	玉葱,えのき,ねぎ,葉ねぎ, 人参,小松菜, キャベツ,大根	721 kcal 34.3 g 21.3 g 3.1 g
25 月	しょうゆ焼きおにぎり	○	たらゆ揚げ漬け きんぴらサラダ 豚汁	かつお節,たら,★豚肉, 油揚げ,豆腐, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま油,ごま, 小麦粉,大豆油, 砂糖,こんにゃく	生姜,ごぼう,人参, キャベツ,もやし,小松菜, 胡瓜,コーン,大根, えのき,ねぎ	801 kcal 34.0 g 28.9 g 3.9 g
26 火	カレーチーズツナトースト	○	ナッツと南瓜のカラフルサラダ 豆と南瓜のクリームスープ りんご	レンズ豆,ツナ,チーズ, 大豆,鶏肉, 牛乳,豆乳	食パン,大豆油,砂糖, 片栗粉,★アーモンド, ★カシューナッツ, マヨネーズ(卵無), バター,小麦粉	にんにく,生姜,玉葱, ブロッコリー,カリフラワー, 南瓜,人参,小松菜, しめじ,★りんご	805 kcal 35.8 g 40.7 g 2.6 g
27 水	【季節の野菜をつかった よつばの共通献立】 鶏ときのこのおこわ	○	鮭のもみじ焼き 秋の味覚煮 さつまいも餅	油揚げ,鶏肉,鮭, 生揚げ,牛乳	ごはん,もち米,大豆油, 砂糖,マヨネーズ(卵無), こんにゃく,★粟,さつま芋, 片栗粉,ごま	ごぼう,干し椎茸,しめじ, まいたけ,人参, 大根,グリーンピース	828 kcal 35.3 g 27.6 g 2.2 g
28 木	えび玉あんかけ炒飯	○	キャベツチーズ春巻き ダブルわかめ中華サラダ ナタデココフルーツカルピスポンチ	★豚肉,★エビ,★卵, チーズ,ツナ,わかめ, 荳わかめ,カルピス,牛乳	ごはん,粒麦,ごま油, 大豆油,片栗粉,じゃが芋, ★春巻きの皮,砂糖,ごま	にんにく,生姜,ねぎ, グリーンピース,人参,エリンギ, きくらげ,小松菜,キャベツ, コーン,ナタデココ, ★パイナップル,みかん,黄桃	797 kcal 26.2 g 21.9 g 3.0 g
29 金	【イタリア料理献立】 ミートソーススパゲッティ	○	イタリアンサラダ スイートポテト	★豚肉,★豚レバー, 大豆,ひよこ豆, 生クリーム(乳脂), ★卵,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油, 大豆油,砂糖, さつま芋,バター	バセリ,にんにく,玉葱, 人参,トマト缶,小松菜, コーン,ブロッコリー, キャベツ,レモン果汁	784 kcal 30.9 g 26.0 g 2.2 g

アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合により、献立は変更される場合があります。



# 11月給食だより



みなさん、こんにちは！

季節は秋本番といったところで、肌寒く感じる日も増えてきました。今月は、秋の味覚のさつま芋やきのこ、鮭や柿など秋ならではの食材がたくさん出てきます。3日の文化の日に合わせて菊の花を使った和えものや、14日にはエリンギとめじを使ったグラタントースト、27日にはよつばの共通献立できのこ、鮭、さつま芋、栗など秋の味覚をふんだんに使った献立が出てきますので、楽しみにしててください。

また、25日から29日の5日間、愛国学園から栄養士の実習生が、学校給食の勉強をするために来ます。給食の時間に会うこともあると思いますので、挨拶をしっかりとしましょう。



## 「文化の日献立」



3日は文化の日です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことが目的とされる国民の祝日です。1946年11月3日に平和と文化を象徴する「日本国憲法」が公布されたことに由来しています。各界の功労者に贈られる秋の叙勲の菊の勲章にちなんで、菊の花びらを浮かせたお酒や料理でお祝いする習わしがあります。給食では、あえものに菊を使っています。



18日は小岩地区の学校の小松菜共通献立です。JAの協力のもと、子供たちに江戸川産の小松菜をおいしく食べてもらいたいということで、各学校へ無料で小松菜が配布されます。小岩地区の学校の栄養士の会で話し合い、小松菜を使った献立を決めています。今回は、小松菜のチャーハンと、小松菜を使った揚げ餃子です。デザートは各学校で違っていますが、二中では小松菜を使った白玉のフルーツポンチを出します。



## 「小松菜共通献立」



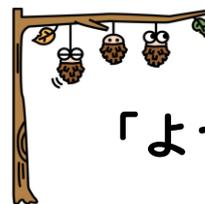
19日は兵庫県の郷土料理「かつめし」を出します。兵庫県の加古川市の家庭や飲食店で親しまれているメニューです。ごはんの上にビーフカツを乗せて、デミグラスソース系のたれをかけたものを洋皿に盛りお箸でいただきます。戦後間もない頃に、加古川駅前の食堂で考案された「お箸で気軽に食べられる洋食」という発想から考えられたものだそうです。



## 「兵庫県の郷土料理」



27日はよつばの会の共通献立です。南小岩小、南小岩第二小、篠崎第五小でも同じ献立が出ています。今年度は季節の野菜を使うテーマで、献立を考えています。今回は秋の野菜ということで、きのこやさつま芋、ごぼうなど使った献立です。また、野菜ではありませんが、今が旬の秋鮭を使ったもみじ焼きも出ます。もみじ焼きは、すりおろした人参にマヨネーズを混ぜたソースを魚にぬって焼いた料理です。



## 「よつばの共通献立」

