

11月献立表

霜月
(しづつき)

令和6年10月31日 小松川中学校

統括校長 折橋 信二

栄養教諭 菅原 賜恵

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

定期考査を制す！食のひとくちメモ

勉強中は、脳の唯一の栄養源、糖質をご飯で摂り、脳の働きを活性化させるDHA・EPA たっぶりの魚と、リラックス効果のある鶏肉やレタス・牛乳を摂ると良いでしょう。

定期考査前日は、質の良い睡眠をとるために、消化に良い、油っけが少ないものを夕食にし、眠る2時間前には済ませると良いです。当日の朝ごはんは、糖質の持続力があるご飯をメインに、代謝を高めるたんぱく質を摂るために卵などを食べると良いでしょう。

質の良い果糖と、ビタミン補給のためにフルーツをプラスするのもオススメです。

2学期最後の定期考査、頑張ってください！



改めてお願い

日頃より学校での当番活動にご協力いただき誠にありがとうございます。
給食当番の週はマスクが必要です。お子様が給食当番かどうか確認していただき、必要に応じてマスクをご持参いただけますようお願い申し上げます。
学校の予備マスクはあくまで「予備」のため、限りがあります。ご協力いただけますと幸いです。

給食12:35 4日(月)	給食12:35 5日(火)	給食12:35 6日(水)	給食12:35 7日(木)	給食12:35 8日(金)
<p>振替休日</p>	<p>694 kcal</p> <p>牛乳 けんちんうどん わかさぎのスパイシー揚げ スイートポテト</p>	<p>879 kcal</p> <p>牛乳 ガーリックライス 秋野菜のキッシュ ABCスープ 大豆スナック抹茶風味</p>	<p>786 kcal</p> <p>世界の料理 オランダ</p> <p>牛乳 ブローチエ・ハーリング (サンドイッチ) エルテンスープ コーヒェルケード風(ゼリー)</p>	<p>688 kcal</p> <p>牛乳 本格麻婆丼 春雨サラダ 果物(りんご)</p>
	<p>けんちんうどんは、鯉の厚削りとさばの厚削りの2種をじっくりことごと煮出してベースのお出汁をひきます。スイートポテトのさつまいもは、高知県大月町からの産地直送品です♪</p>	<p>「ABCスープ出してください!」と、結構な頻度で言われるのですが実はABCマカロニがとっても崩れやすいため、具材は最小限…栄養価が低くならないように他の料理がボリュームになります。</p>	<p>地理の進度に合わせた世界の料理、今回はオランダです☆「ハーリング」は1学期に英語の教科書でも登場したニシンの料理、生ものは出せないで、給食用に少しアレンジして提供します。フェルケードは、オランダ語で面白い意味が…当日紹介します。</p>	<p>みなさん、辛さに種類があるのはわかりますか?本格麻婆丼は、豆板醤とウチジョウのびりりとした辛さ、そして花椒(ほわじゃお)でシビれる辛さの2種類をお送りします。</p>
給食12:35 11日(月)	給食12:35 12日(火)	給食12:35 13日(水)	給食12:35 14日(木)	給食12:35 15日(金)
<p>セレクト給食 756 kcal</p> <p>牛乳 スパゲッティナポリタン きゃべつのスープ セレクトケーキ (小松菜チョコチップorキャラメル)</p>	<p>718 kcal</p> <p>牛乳 ごはん 鯉のうまだれ焼き じゃがいものきんぴら 小松菜の味噌汁 果物(オレンジ)</p>	<p>期末考査 1日目</p>	<p>期末考査 2日目</p>	<p>754 kcal</p> <p>小松菜一斉給食の日</p> <p>牛乳 手作り小松菜フォカッチャ チキンパプリカ グリーンサラダ 果物(シャインマスカット)</p>
<p>後期委員会が企画から運営まで行う初回のセレクト給食はケーキのセレクトです。みなさんどちらを選びましたか?今月はいない学年が多いので、月の初めの方の実施となりました。</p>	<p>毎月高知県のすくも湾の漁港から直送してもらっているかつおを、今回はごはんのすすむうまだれで提供します。人気の副菜じゃがいものきんぴらも少し濃い目の味噌汁でこれまたごはんに合いますよ。</p>			<p>江戸川区の小松菜一斉給食の日です。今年は近隣の小学校・中学校の栄養士さんと打ち合わせをして、共通のレシピで実施しています。弟や妹が近隣校に通っている人は、日程が少しズレるかもしれませんが同じ給食を食べますよ~</p>
給食12:35 18日(月)	給食12:35 19日(火)	給食12:35 20日(水)	給食12:35 21日(木)	給食12:35 22日(金)
<p>773 kcal</p> <p>牛乳 ドライカレー ツナ入り大根サラダ カルピスゼリー</p>	<p>752 kcal</p> <p>食育の日</p> <p>牛乳 ごまごはん 卵の千草焼き 青菜の磯なめたけ和え さつまいもと厚揚げの味噌汁</p>	<p>704 kcal</p> <p>和歌山県の郷土料理</p> <p>牛乳 かきまぶり たちうおの天ぷら すまし汁(豆腐) 果物(みかん)</p>	<p>742 kcal</p> <p>牛乳 ひじき炒飯 レパールの辛味揚げ 小松菜ともやしのナムル ビーフンスープ</p>	<p>720 kcal</p> <p>だしを味わう和食の日</p> <p>牛乳 お出汁で炊く白ごはん さばのみそ煮 ピリ辛こんにやく かき玉汁</p>
<p>こまちゅうのドライカレーは、玉ねぎの水だけで煮込む無水調理。野菜の甘さを引き立てるカレー粉がポイントです。サラダはだんだん旬を迎えてくる大根をたっぷり使います。</p>	<p>毎月19日は食育の日!「まごは(わ)やさしいこ」がテーマの和食の献立です。この日のさつまいも、高知県からの産地直送品、毎回、料理に合った品種のものをとどけてもらっています。</p>	<p>地理の進行に合わせた郷土料理、今月は和歌山県です。かきまぶりはちらし寿司、和歌山の味覚をたっぷり入れて作ります。「たっちょ」…何のことかわかりますか?当日の放送でお伝えします。</p>	<p>ひじき炒飯は、先輩栄養教諭に教わった、具がひじきと豚肉のみのシンプルな炒飯で新レシピです。レパールは豆板醤でピリ辛にして、炒飯と合う味に仕上げます。</p>	<p>11月24日は和食の日一足早い「だしを味わう和食」を提供します。いつもは麦を混ぜていますが、この日は昆布だして白米を炊きます。だしはもちろん味噌もこの日はこだわりの食材を使います。おだしと言えはかき玉汁です。ファンがとても多い汁物です。</p>
給食12:35 25日(月)	給食12:35 26日(火)	給食12:35 27日(水)	給食12:35 28日(月)	給食12:35 29日(月)
<p>778 kcal</p> <p>牛乳 ベジタブルピラフ こまたまスープ さつまいものチーズケーキ</p>	<p>789 kcal</p> <p>牛乳 ごまごはん 春巻き 磯香ポテト ウェーブわんたんスープ</p>	<p>773 kcal</p> <p>牛乳 五目あんかけ焼きそば かりかり油揚げの煮浸し いもち</p>	<p>807 kcal</p> <p>牛乳 ごはん さんまの葱塩だれ 切り干し大根の炒り煮 豚汁 果物(バナナ)</p>	<p>754 kcal</p> <p>牛乳 手作りカレーパン ポトフ フルーツ盛り合せ (キウイオレンジ)</p>
<p>今週一週間、2年生は職場実習。給食室(協立給食棟)内でも2名受け入れをしています。また、今月納品していただいている八百屋さんにも2名受け入れてもらっています。給食の裏舞台を知ってもらう良い機会と思っています。</p>	<p>春巻きは、材料を刻んで、炒めて、冷ましてから1つ1つ春巻きの皮に包むので大変手間のかかる料理です。手間に合わせて、とても美味しいですね。主菜に合わせて汁物も中華風にしました。</p>	<p>いもちは、何を材料に使っているのかたまたま聞かれますが、タレ以外の材料はじゃがいもと片栗粉だけです。よくマッシュすることでぐんぐん質が馴染んで美味しく仕上がります。</p>	<p>切干大根の炒り煮は、ある生徒にリクエストされたので組み込みました。ご家庭で食べられないと苦手と感じるかもしれませんが江戸時代から伝わる和食の伝統的な味付けです。おいしく食べてもらえると嬉しいです。</p>	<p>この日は学校に3年生しかいません…!3年生のためだけに普段はできない手の込んだメニューにしてみました。卒業した職業によっては給食はもう一生食べないかもしれないので、心をこめて作ります。</p>