平成 27 年度

11月 献立表

江戸川区立南葛西第二中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 主に体の組織をつくる 1群	赤の食品 2群	緑の食品 主に体の調子を整える 3群	緑の食品 4群	黄色の食品 主にエネルギーになる 5群	黄色の食品 6群	エネルギー[kcal]
2	月	❀ 合唱コン 振 替 休 業 日 ❀								
3	火	❀ 文 化 の 日 ❀								
4	水	ごはん 大根きゅうりごま 豆腐と豚肉の味噌炒め煮 わかめのかき玉汁 果物	○	豚モモ肉 赤みそ 焼き豆腐 鶏モモ肉 鶏卵	飲用牛乳 だし昆布 わかめ	にんじん 小松菜 糸三つ葉	大根 きゅうり しょうが にんにく 干ししいたけ 玉ねぎ たけのこ はくさい 長ねぎ 柿	精白米 粒麦 三温糖 でん粉	白ごま(すり) サラダ油	772
5	木	パエリア パタタス･ブラバス[スペイン風フライドポテト] ソパ･デ･アホ[にんにくのスープ] サングリアゼリー	○	イカ むきエビ あさりむき身 鶏モモ肉 ベーコン レンズ豆 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ダイストマト ピーマン 赤パプリカ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ぶどうジュース オレンジジュース みかん(缶詰) パイン(缶詰) りんご	精白米 粒麦 じゃがいも 砂糖 フランスパン はちみつ	バター オリーブ油 なたね油	787
6	金	カスタードクリームサンド グヤーシュ[豚肉のパプリカ煮] アーモンドサラダ 果物	○	鶏卵 豚モモ肉 レンズ豆 ハム	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	にんじん ピーマン ダイストマト パセリ 小松菜	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン バナナ	食パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも 小麦粉	バター ラード サラダ油 アーモンド(スライス)	792
9	月	かき玉うどん 卯の花巻き もみじ和え さつまいものはちみつバター煮	○	鶏モモ肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 鶏ひき肉 おから	飲用牛乳 だし昆布 ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	干ししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ はくさい 大根	うどん でん粉 三温糖 春巻きの皮 さつまいも はちみつ	サラダ油 ごま油 なたね油 バター 黒ごま(いり)	776
10	火	お赤飯 鰆の西京焼き ピーナッツ和え 紅白はんぺんのすまし汁 果物	ジョア	あずき さわら 西京みそ 白みそ 豆腐(絹) あられはんぺん	ジョア だし昆布 わかめ	小松菜 にんじん 小ねぎ	キャベツ 大根 えのきたけ マスカット	もち米 精白米 三温糖	黒ごま(いり) ピーナッツ(粉) (きざみ)	739
11	水	❀ 開 校 記 念 日 ❀								
12	木	担々丼 ピリ辛きゅうり 中華風なめこスープ	○	豚ひき肉 大豆 赤みそ 豆みそ 鶏モモ肉 蒸しかまぼこ 鶏卵	飲用牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし きゅうり なめこ 長ねぎ	精白米 粒麦 緑豆春雨 砂糖 でん粉	サラダ油 白ごま(練り) ごま油 白ごま(いり)	770
13	金	さつまいもおこわ 公魚の唐揚げ抹茶塩3尾 千草和え とっちゃなげ汁 果物	○	鶏卵 鶏モモ肉 油揚げ	飲用牛乳 わかさぎ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 干ししいたけ 大根 はくさい ぶなしめじ 長ねぎ みかん	精白米 もち米 さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉 さといも	白ごま(いり) なたね油 サラダ油	759
16	月	期 末 試 験 1 日 目								
17	火	期 末 試 験 2 日 目								
18	水	タラモサラタトースト 白菜と肉団子のクリームシチュー 大根のごまドレッシングサラダ 果物	○	たらこ 豚ひき肉 大豆 鶏卵 豆乳	飲用牛乳 のり 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ セロリ はくさい マッシュルーム キャベツ 大根 黄パプリカ りんご	食パン じゃがいも 生パン粉 小麦粉 砂糖	マヨネーズ サラダ油 白ごま(すり)	761
19	木	菜飯 おでん キャベツの即席漬け フルーツあんみつ	○	つみれ 焼きちくわ 京がんも 揚げボール はんぺん うずら卵 えんどう豆 あずき	飲用牛乳 こんぶ 粉寒天	大根葉 にんじん ゆかり	大根 キャベツ きゅうり みかん(缶詰) 黄桃(缶詰) バナナ	精白米 粒麦 板こんにゃく ちくわぶ 黒砂糖 三温糖	白ごま(いり)	805
20	金	雑穀ごはん ひじきふりかけしそ風味 鯖の塩焼き おろしあんかけ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁	○	サバ 鶏モモ肉 大豆 豆腐(絹) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ひじき こんぶ	ゆかり 大根葉 にんじん 小松菜	しょうが 大根 千ししいたけ れんこん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ	精白米 きび あわ ひえ 三温糖 でん粉 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油 白ごま(すり)	802
23	月	❀ 勤 労 感 謝 の 日 ❀								
24	火	小松菜ペペロンチーノ ひよこ豆のペイザンヌスープ えどちゃんロール	○	ベーコン むきエビ 鶏モモ肉 ひよこ豆 鶏卵	飲用牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	とうがらし(乾) 小松菜 にんじん	にんにく キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 強力粉 三温糖 グラニュー糖	サラダ油 バター アーモンド(きざみ)	794
25	水	ごはん わかめとしらすの佃煮 ホキのもみじ焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌けんちん汁 果物	○	ホキ 豆腐(木綿) 鶏モモ肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ みかん	精白米 粒麦 三温糖 板こんにゃく さといも	白ごま(いり) マヨネーズ 白ごま(すり) ごま油 サラダ油	773
26	木	ごまじゃこチャーハン レバーの唐揚げ チョレギサラダ あさりと豆腐のチゲスープ	○	鶏卵 豚バラ肉 豚レバー あさりむき身 豆腐(絹) 赤みそ	飲用牛乳 しらす干し わかめ のり	小松菜 にんじん にら	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ もやし キムチ(白菜)	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ラード 白ごま(いり) 黒ごま(いり) なたね油 ごま油	790
27	金	丸パン **A** ハンバーグにんにくバター醤油ソース/ **B** イタリアンハンバーグ ごまポテト ミニトマト 冬野菜スープ	○	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン A 牛ひき肉 B 豆腐(木綿)	飲用牛乳 調理用牛乳 B ピザチーズ	パセリ ミニトマト にんじん かぶ葉 小松菜 B ホールトマト、ピーマン	玉ねぎ にんにく 干ししいたけ かぶ はくさい A ぶなしめじ、エリンギ	丸パン 生パン粉 じゃがいも B 乾パン粉、三温糖	サラダ油 バター 白ごま(すり)	**A** 751 **B** 764
30	月	高野豆腐の玉子とじ丼 茎わかめとれんこんのきんぴら きのこのおろし汁 果物	○	鶏モモ肉 凍り豆腐 鶏卵 豚モモ肉	飲用牛乳 わかめ だし昆布	にんじん さやいんげん とうがらし(乾) 小松菜	玉ねぎ れんこん えのきたけ ほんしめじ なめこ 大根 長ねぎ りんご	精白米 粒麦 つきこんにゃく 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 白ごま(いり)	834

📖 栄養士 ひとくちメモ 📖

5日 世界の料理 ～スペイン～

この日の給食は1食を、**スペイン料理**でまとめました

スペイン語で「**パタタス**」とはじゃがいものことで、ピリ辛の〝**ブラバス**ソース〟をかけていただくフライドポテトです。また「アホ」はにんにく、「ソパ」はスープのことで、「**ソパ･デ･アホ**」はスペインの家庭で定番の、にんにくのスープです。デザートは、スペインの飲み物･**サングリア**をイメージしたフルーツポンチです。

6日 世界の料理 ～ハンガリー～

この日の「**グヤーシュ**」は**ハンガリーの料理**です

ハンガリー料理の特徴は、何といっても赤い「パプリカ」を多用すること！生のままや乾燥させて香辛料として、さまざまな料理に使われます。グヤーシュも、そんなパプリカ料理の代表格です。

9日 **卯の花**とはおからの別名で、おからは、豆腐を作る時に豆乳を搾った残りかすです。かすとは言えども、食物繊維やカルシウムなどを多く含み、大豆の豊富な栄養を受け継いでいます。炒り煮にして、春巻きの皮に包んで揚げます！

10日 行事食 ～開校記念日～

11月11日は、南葛西第二中学校の**開校記念日**です。南葛西二中は今年で創立30周年を迎えます。この日は前祝いとして、成長により名前の変わる〝出世魚〟の鰆の西京焼きとお赤飯、そしておめでたい紅白のはんぺんが入ったすまし汁を出します。

12日 **担々丼**はひき肉や春雨を、練りごまや味噌で担々麺風の味に仕上げた肉味噌をごはんにかけていただきます。

13日 郷土料理 ～埼玉県～

この日の給食は、**埼玉県の郷土料理** を取り入れています。

埼玉県では古くから**さつまいも**を多く食す文化があり、特に川越市はさつまいもの名産地として知られ、さまざまなさつまいも料理があります。 「**とっちゃなげ**」は、季節の野菜をたくさん入れた汁の中に、やわらかめにこねた小麦粉をちぎり入れて(=取っては投げて)作る汁物です。

18,30日 この日の果物は**りんご**の予定です。りんごは「りんごが赤くなると医者が青くなる」などのことわざがあるほど、健康にいい果物として知られ、**10～12月**にかけて旬を迎えます。「**タラモサラタ**」とはギリシャ料理の1つで、たらこをマッシュポテトと合わせたもの。これを食パンに塗ってトーストします。

20日 行事食 ～勤労感謝の日～

11月23日は、**勤労感謝の日**です。もともとこの日は、農作物の恵みに感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」という行事が行われていました。この日の給食は、日本で古くから親しまれてきた食材や料理を多く取り入れた献立にしました。

24日 ～一斉小松菜給食～

24日は江戸川区、足立区、葛飾区3区の全小中学校に無料で新鮮な小松菜が配布され、「**小松菜一斉給食**」が実施されます。南二中には55束もの小松菜が届き、スパゲッティとスープ、デザートのシナモンロールに利用します。

25日 **ホキのもみじ焼き**は、ホキという魚を、すりおろしにんじんを混ぜたマヨネーズに漬け込み、焼いたものです。焼き上がりのその色は、まるできれいに色づいたもみじのようです。

27日 ★セレクト給食★

今年度2回目のセレクト給食は、11月29日の「いい肉の日」にちなみ(笑)、主菜の**ハンバーグ**のセレクトです！にんにくと醤油、バターの香りが香ばしい和風ソースをかける、**ハンバーグにんにく醤油バターソース**と、チーズ入りのハンバーグにトマトソースをかける**イタリアンハンバーグ**、どちらにするか選びます。

✿ 牛乳には、カルシウム・たんぱく質など、成長期の生徒にとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さないで飲みましょう。
✿ 今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、栄養士までご相談ください。
✿ 献立は、食材料の都合により変更することがございます。ご了承ください。

日々の給食についてのくわしい情報は、本校ホームページに毎日アップ中の『きょうの給食だより』をご覧ください✿✿