

令和4年

11月献立表

豊玉第二中学校

| 実施日  | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品                                    | 黄色の食品   | 緑の食品   | 栄養量   |              |      |
|--|----|-----|---|---|--|---|--------------|------|
|  |    |     | 血や肉、骨や歯になる                              | 体を動かす熱や力になる                                       | 体の調子を整える   | I初キ-<br>(kcal)  | たんぱく質<br>(%) |      |
| 1  | 火  | ○   | レンコンご飯 和風オムレツ<br>いもっこ汁                  | 油揚げ 豚ひき肉 ひじき 卵 豚肉<br>白いんげん豆 木綿豆腐 (削り節)            | こめ おおむぎ 砂糖 ジャがいも<br>油 でん粉 さといも こんにやく                     | れんこん たまねぎ にんじん<br>ごぼう ねぎ  | 789          | 17.8 |
| 2  | 水  | ○   | キムチチャーハン<br>トックスープ アンニン寒                | 豚肉 豚肉バラ肉 鶏肉 卵<br>粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)                  | こめ おおむぎ ごま油 ごま<br>トックスライス 砂糖                             | たまねぎ にんじん はくさいキムチ<br>ピーマン キャベツ 干ししいたけ                                 | 774          | 14.7 |
| 4  | 金  | ○   | はいがごはん 変わり煮浸し<br>焼きさんまのおろしつゆかけ          | さんま筒切り 凍り豆腐 油揚げ (削り節)                             | はい芽米 おおむぎ こんにやく 砂糖                                       | だいこん こまつな はくさい<br>にんじん 干ししいたけ   | 775          | 15.7 |
| 7  | 月  | ○   | 秋のハッシュドポーク<br>大根サラダ                     | 豚肉 ひよこ豆 生クリーム (豚骨)                                | こめ おおむぎ 小麦粉 バター<br>油 ざらめ ジャがいも 砂糖                        | たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ<br>にんにく しょうが トマト グリンピース<br>だいこん きゅうり キャベツ        | 757          | 11.4 |
| 8  | 火  | ○   | はいがごはん 鉄火味噌<br>蓮根入り豆腐しゅうまい<br>根野菜の揚げ煮   | 黄だいず 米みそ 鶏ひき肉 絞豆腐                                 | はい芽米 おおむぎ ごま油<br>さつまいも しゅうまいの皮<br>でん粉 揚げ油 砂糖 ごま          | ごぼう しょうが れんこん たまねぎ<br>かぼちゃ にんじん                                       | 783          | 11.9 |
| 9  | 水  | ○   | ジャンバラヤ ポトフ<br>キャベーキ                     | 豚ひき肉 ウインナー ベーコン<br>卵 いんげん豆 豚肉 調理用牛乳<br>粉チーズ (鶏ガラ) | こめ おおむぎ バター 油<br>ジャがいも 小麦粉 砂糖                            | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム缶 青ピーマン キャベツ                            | 780          | 13.8 |
| 9日(水)は練馬キャベツの一斉献立です。6月に続き2回目のキャベツの献立です。今回は、ポトフとキャベーキ(キャベツ入りチーズマドレーヌ)に使用します。感謝していただきましょう。 |    |     |   |   |  |   |              |      |
| 10   | 木  | ○   | はいがごはん のりの佃煮<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>さつまい(麦味噌) | 鮭切り身 米みそ 鶏肉 麦みそ<br>刻みのり (削り節)                     | はい芽米 おおむぎ バター<br>さつまいも こんにやく 砂糖                          | たまねぎ もやし キャベツ ごぼう<br>だいこん にんじん 葉ねぎ しょうが                               | 727          | 19.1 |
| 11   | 金  | ○   | 上海やきそば<br>サモサ トマトスープ                    | いか むきえび 豚肉 あおのり<br>豚ひき肉 鶏肉 卵 (鶏ガラ)                | むし中華めん ジャがいも 小麦粉<br>ぎょうざの皮 揚げ油 油 えずでん粉                   | にんじん たまねぎ たけのこ<br>干ししいたけ キャベツ チンゲンサイ<br>にんにく トマト 青ピーマン                | 752          | 20.7 |
| 11日(金)のトマトスープのトマトは泉学園町のハウスでできたトマトを納品していただく予定です。練馬の恵みに感謝しましょう。                            |    |     |   |   |  |   |              |      |
| 14   | 月  | ○   | はいがごはん<br>ししゃものねぎかつをタレ<br>じゃが芋と高野豆腐のうま煮 | ししゃも 糸削り 豚肉 黄だいず<br>凍り豆腐 (削り節)                    | はい芽米 おおむぎ 砂糖 油<br>こんにやく ジャがいも                            | しょうが ねぎ たまねぎ<br>にんじん さやいんげん   | 778          | 17.7 |
| 15   | 火  | ○   | ホットあんパン<br>コーンチーストースト<br>カレーシチュー        | あずき ピザチーズ ちりめんじゃこ<br>豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)         | 丸パン マーガリン 砂糖 食パン<br>マヨネーズ(エッグフリー) 油 ジャがいも<br>小麦粉 バター ざらめ | コーン缶 たまねぎ にんにく<br>にんじん パセリ  | 784          | 16.2 |
| 21   | 月  | ○   | 中華丼 レンコンサラダ<br>パインゼリー                   | 豚肉 かまぼこ わかめ アガー (鶏ガラ)                             | こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉<br>ごま マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖                 | にんにく しょうが にんじん たけのこ缶<br>たまねぎ はくさい チンゲンサイ<br>れんこん キャベツ パインジュース         | 773          | 12.5 |
| 22   | 火  | ○   | はいがごはん 鯖の一夜干し<br>切り干し大根の含め煮<br>わかめのみそ汁  | さば文化干し 油揚げ わかめ<br>米みそ (だし昆布・削り節)                  | はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 ジャがいも                                     | 切干しだいこん にんじん だいこん ねぎ  | 786          | 16.2 |
| 24   | 木  | ○   | ルーローハン<br>もずくスープ                        | 豚バラ肉 豚肉 ひよこ豆 鶏肉<br>絹ごし豆腐 もずく 卵                    | こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉   | 野沢菜漬け しょうが にんにく たまねぎ<br>だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ                           | 762          | 16.0 |
| 25   | 金  | ○   | きのこのキッシュ<br>スパゲッティバジリコ<br>ハニーマスタードサラダ   | 豚ひき肉 黄だいず 卵 調理用牛乳<br>生クリーム 粉チーズ                   | バター ジャがいも スパゲティ<br>オリーブ油 油 砂糖                            | たまねぎ ぶなしめじ エリンギ バジル<br>ほうれんそう にんにく しそ パセリ<br>きゅうり にんじん かぼちゃ コーン缶      | 757          | 17.4 |
| 28   | 月  | ○   | はいがごはん<br>いかのチリソース<br>中華サラダ みそ汁         | いか 油揚げ 米みそ (削り節)                                  | はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油<br>ごま油 砂糖 マロニー                         | にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ<br>にんじん もやし きゅうり キャベツ                             | 775          | 17.8 |
| 29   | 火  | ○   | 冬野菜のカレーライス<br>じゃこと水菜のサラダ                | 豚肉 いんげん豆 生クリーム わかめ<br>ちりめんじゃこ (豚骨・鶏ガラ)            | こめ おおむぎ 油 バター<br>小麦粉 ざらめ ごま油 砂糖                          | しょうが にんにく にんじん ごぼう<br>れんこん たまねぎ だいこん りんご 水<br>菜 福神漬 キャベツ きゅうり<br>コーン缶 | 762          | 12.4 |
| 30   | 水  | ○   | はいがごはん けんちん汁<br>魚の変わりソース<br>みそドレッシングサラダ | モウカサメ切り身 米みそ<br>絹ごし豆腐 (削り節)                       | はい芽米 おおむぎ でん粉<br>小麦粉 油 揚げ油 砂糖 ごま油<br>こんにやく さといも          | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ<br>もやし ごぼう だいこん ねぎ                                | 761          | 17.3 |

※ 食材料購入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。 ※給食回数17回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 769             | 15.8         | 28.7      | 3.3          | 371           | 121            | 3.2       | 250              | 0.37           | 0.50           | 19            | 8.6         |

「朝ごはんコンクール」の豊二中の代表作品が決まりました。今年は1年生の夏休みの家庭科の宿題でしたが、1年A組の高橋旬君の作品が選ばれました。区内の中学校から4000点を超える応募があり、各校の代表が11月18日(金)から11月29日(火)まで、練馬区役所1階のアトリウムに展示されます。定期考査が終わった日からの展示ですので、時間のある人は是非、見学に行ってみてください。

※7月にお知らせした「学校給食における食材購入費に係る補助事業について」生徒に関しては、令和4年度4月から9月まで1回13円・10月から3月まで1回15円の補助が決まりました。食材の値上がりは日々、とどまることなく続いています。毎日の生徒の様子を見ながら献立を工夫して大切に使用させていただきたいと思っています。