１１月 献立予定表

江東区立深川第二中学校
校長　　和田総治

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	焼き肉炒め丼 甘辛みそダレ		豚こま,赤みそ	米,もち麦,油,黒砂糖,ごま油,白ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし	757 kcal
	わかさぎのカレー揚げ	○	★わかさぎ	米粉,揚げ油	しょうが	32.2 g
	田舎汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,ごま油,じゃが芋	にんじん,玉ねぎ,大根,ねぎ,小松菜	21.8 g
4 水	わかめごはん		生わかめ	米,もち麦,油,白ごま		763 kcal
	れんこんシュウマイ☺ 旬のレンコン 花シュウマイ	○	豚ひき肉,鶏ひき肉,押し豆腐	黒砂糖,ごま油,かたくり粉,しゅうまい皮	しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,ねぎ,れんこん	31.1 g
	もやしの中華あえ			白ごま,ごま油,黒砂糖	もやし,にんじん,きゅうり	22.5 g
	かぶと卵のスープ		鶏こま,たまご	かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,かぶ,かぶ葉	
5 木	グラタントースト 鮮やかな赤はビーツの色		ベーコン,白いんげんﾊﾟｰｽﾄ,豆乳,牛乳,ピザ用チーズ	食パン(国産小麦),油,米粉	玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれんそう	805 kcal
	ボルシチ	○	豚肉,ヨーグルト	油,じゃが芋,黒砂糖	セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶,ビート	31.0 g
	さつまいものハニーサラダ			さつまいも,揚げ油,油,はちみつ	にんじん,キャベツ	31.0 g
	バナナ				バナナ	
6 金	ごはん(佐賀夢しずく) 旬がたくさん			米		855 kcal
	揚げサバのネギだれ		★サバ	揚げ油,かたくり粉,上新粉,ごま油,黒砂糖	しょうが,ねぎ	37.6 g
	歯ごたえバツグンきんぴら炒め☺	○	大豆(乾),生揚げ	ごま油,つきこんにゃく,黒砂糖,揚げ油,さつまいも,油,白ごま	にんじん,ごぼう,れんこん	32.4 g
	かきたま汁		絹ごし豆腐,たまご	かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンツァイ	
	ぶどう				ぶどう	
9 月	高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉,凍り豆腐,たまご	米,もち麦,油,黒砂糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	841 kcal
	野菜たっぷり豚汁 行事 亥ノ子(いのこ)	○	豚こま,白みそ,赤みそ	油,じゃが芋	にんじん,大根,はくさい,えのき,ねぎ,小松菜	35.2 g
	いのこもち		絹ごし豆腐,あずき(乾),きな粉	白玉粉,上新粉,黒砂糖,黒ごま,上白糖		24.5 g
10 火	ごはん(南魚沼こしひかり)			米		752 kcal
	あじの干物揚げ あじは丸ごと食べられます		★あじ開き干し	揚げ油,米粉		30.1 g
	ごまあえ	○		白ごま,黒砂糖	小松菜,もやし,キャベツ,にんじん	23.0 g
	おざく 静岡		油揚げ	板こんにゃく,じゃが芋,黒砂糖	大根,にんじん	
	みかん				みかん	
11 水	舞茸ごはん パリパリそうめんのいがぐり		鶏こま,油揚げ	米,もち米,油,ごま油	にんじん,まいたけ,小松菜	855 kcal
	みそちゃんこ	○	鶏モモ,生揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油,つきこんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,大根,しめじ,はくさい,ねぎ,小松菜	31.5 g
	いがぐり揚げ		脱脂粉乳,牛乳	揚げ油,さつまいも,黒砂糖,バター,薄力粉,米粉,そうめん(乾)		26.5 g
12 木	きつね丼 おだしでおいしい		油揚げ,たまご	米,もち麦,黒砂糖	玉ねぎ,にんじん,小松菜	782 kcal
	とろみ仕立ての五色汁	○	鶏こま,絹ごし豆腐	かたくり粉	にんじん,大根,しめじ,たけのこ,チンゲンツァイ,しょうが	31.2 g
	ごぼうののり塩チップス☺		あおのり	揚げ油,米粉,薄力粉,じゃがいも	ごぼう	24.7 g
13 金	豚と里芋のカレー		豚こま,レンズまめ(乾)	米,もち麦,油,さといも	玉ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶,ｺｺﾅｯﾂﾐﾙｸ	842 kcal
	茎わかめサラダ生姜ﾄﾞﾚ 東京産里いも	○	くきわかめ	黒砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,しょうが	28.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ,かき(甘がき),パイン缶,黄桃缶	23.4 g

※アレルギー食品には、★を表示しています。　※食材等の都合により、献立が変更になる場合があります。

☺おいしいメニューコンクール☺『成長期を支える！噛む力UPメニュー』

「れんこんシュウマイ」
「歯ごたえバツグンきんぴら炒め」
「ごぼうののり塩チップス」
「イカとブロッコリーのペペロンチーノ」

☆きんぴらのさつまいも、ペペロンチーノのブロッコリーは東京産を使う予定です。

東京都産の野菜を食べよう

有志の生産者さんや都内のＪＡ、給食食材業者さんなどの協力により、木曜と金曜を中心に、品種や数量が限られますが、東京都産の野菜を給食で使用しています。
市場を介さない分、鮮度が良くおいしい野菜を届けてもらえること、産地と近いので輸送にかかるエネルギーが少なく環境に優しいことから、積極的に取り入れています。

◎１１月の使用予定　　さつまいも、里いも、チンゲン菜、キャベツ、
白菜、長ねぎ、ブロッコリー、大根、にんじん

さつまいも（ハニーサラダ、いがぐり揚げ、スイートポテト、豚汁）　里いも（月替わり二中カレー）
チンゲン菜（とろみ仕立ての五色汁）キャベツ（ボルシチ、サラダ）白菜（スンドゥブチゲ）など

実りの秋を楽しもう！ 新米食べ比べ

よく噛んで、粒の大きさ・食感・粘り・甘さ・香りなど違いを味わってみてね！

★今月の新米★
佐賀県産【夢しずく】
新潟県南魚沼産【こしひかり】
青森県産【はれわたり】
北海道産【ななつぼし】
栃木県産【とちぎの星】
山形県産【雪若丸】

25日は栃木県の和食料理人『かもし家』の髙橋先生が栃木の食材を活かして考案した和食給食献立が登場します✨
※品数等、一部アレンジしています。

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
16 月	醤油ラーメン(つけ麺) 特製スープのラーメン		生わかめ	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,ねぎ,小松菜	824 kcal
	ｺﾛｺﾛチャーシュー煮卵	○	豚肉,うずら卵水煮	油,ごま油,黒砂糖	ねぎ,しょうが	36.3 g
	カレービーンズポテト		大豆(乾)	揚げ油,じゃが芋,米粉,かたくり粉		27.9 g
17 火	ごはん(青森はれわたり)			米		793 kcal
	タラとポテトのペッパー揚げ		★たら	揚げ油,じゃがいも,米粉,上新粉		32.3 g
	きんぴらサラダ 洋風な和食	○		ごま油,黒砂糖,白ごま,練りごま,油	キャベツ,もやし,きゅうり,ﾎｰﾙｺｰﾝ,ごぼう,にんじん	21.7 g
	ABCミネストローネ		ベーコン,豚こま,ひよこまめ(乾)	オリーブ油,黒砂糖,ABCマカロニ	セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶	
	早香				早香	
18 水	ハヤシライス あめ色玉ねぎのハヤシ		豚こま,レンズまめ(乾),白みそ,豆みそ,生クリーム	米,もち麦,油,黒砂糖,米粉	セロリ,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,まいたけ,マッシュルーム,しめじ,ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶,トマトペースト	810 kcal
	にんじんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	○		じゃが芋,黒砂糖,油	キャベツ,きゅうり,ﾎｰﾙｺｰﾝ,ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん	27.5 g
	洋梨				洋梨	22.8 g
19 木	タンドリーチキンサンド(ｾﾙﾌ)		鶏モモ,ヨーグルト	国産小麦コッペパン,油,黒砂糖	玉ねぎ,にんにく,しょうが,トマトペースト,にんじん,キャベツ,レモン	802 kcal
	イカとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ☺ 乾燥肌にかぼちゃカロテン	○	いか	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,ブロッコリー	39.7 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン,豆乳,牛乳,脱脂粉乳	油,米粉,バター	セロリ,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,パセリ	29.9 g
20 金	ごはん(北海道ななつぼし)			米		805 kcal
	スンドゥブチゲ お豆腐たっぷりピリ辛チゲ	○	豚こま,あさり,赤みそ,木綿豆腐,絹ごし豆腐	油,黒砂糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,はくさい,★はくさい(キムチ漬け),えのき,ねぎ,もやし,にら	32.9 g
	いかと春雨の中華あえ		いか	緑豆はるさめ,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	22.2 g
	スイートポテト		牛乳,生クリーム	さつまいも,バター,黒砂糖		
24 火	里芋とベーコンのごはん		ベーコン,きざみのり	米,もち麦,さといも		796 kcal
	揚げ豆腐のそぼろあん ホクホク里いもとベーコン	○	木綿豆腐,豚ひき肉	かたくり粉,上新粉,揚げ油,油,黒砂糖	しょうが,干し椎茸,にんじん,ねぎ	30.9 g
	わかめのおかかあえ		生わかめ,かつお節	黒砂糖	もやし,キャベツ,小松菜	29.0 g
	さつまいも豚汁		豚こま,油揚げ,白みそ,赤みそ	油,板こんにゃく,さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
25 水	ごはん(栃木とちぎの星)			米		741 kcal
	さわらのほうれん草みそ焼き		★さわら,西京みそ	油,かたくり粉	ほうれんそう	36.2 g
	おだしゼリーの湯葉あえ 栃木	○	粉寒天,湯葉(干し)	黒砂糖	ほうれんそう,もやし,はくさい,にんじん	21.9 g
	干瓢とトマトのかき玉汁 和食のプロの給食		木綿豆腐,たまご	かたくり粉	玉ねぎ,トマト,かんぴょう(乾)ｶｯﾄ,ねぎ	
	夢オレンジ				夢オレンジ	
26 木	秋野菜のかき揚げ丼 知ってる？ゆりね		★干し小えび,大豆(乾),こんぶ	米,もち麦,揚げ油,米粉,黒砂糖	しゅんぎく,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,ゆりね,れんこん	822 kcal
	十勝汁	○	★鮭,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ,大根,にんじん,ねぎ,小松菜	27.3 g
	東京ほうじ茶プリン		粉寒天,牛乳,生クリーム	上白糖,黒砂糖		23.7 g
27 金	ごはん			米,もち麦		765 kcal
	揚げタラの野菜あんかけ		★まだら	揚げ油,米粉,上新粉,ごま油,黒砂糖,かたくり粉	れんこん,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,えのき,小松菜	35.0 g
	じゃがいもの香味あえ これから旬たら	○	あおのり	じゃが芋,白ごま		21.2 g
	鶏と根菜のみそ汁		鶏モモ,木綿豆腐,油揚げ,豆みそ,白みそ,赤みそ	油,黒砂糖	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	
30 月	ごはん(山形雪若丸)			米		794 kcal
	厚揚げのレバニラ炒め		豚レバー,生揚げ	揚げ油,じゃがいも,かたくり粉,上新粉,油,黒砂糖,ごま油,白ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら	34.2 g
	わかめ卵スープ	○	鶏こま,たまご,生わかめ	油,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ	23.0 g
	りんご食べ比べ				りんご(ふじ,王林)	

赤🍎ふじ 緑🍏王林の予定



感謝の心で、日々の食事に「いただきます」





11月23日は勤労感謝の日。
昔は『新嘗祭(にいなめさい)』と言い、新米をはじめとする秋の収穫を喜び、自然の恵みに感謝するお祝いの日でした。
食べ物は、元々はすべて生き物の命です。
それらが食事として私達の前に並ぶまでには、魚を獲る人や、牛や豚などを育てる人、米や野菜を栽培する人、食材を運んで販売する人、献立を考えて料理を作る人など、様々な人達の労働があります。
たくさんの命と、たくさんの人の努力に支えられて、食事はできています。
何もないところから出てくるわけでも、あって当たり前でもありません。
感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきたいですね。