

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g		
		牛乳	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
					魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・芋・砂糖		油脂・種実	
1	金	○	ごはん	【一足早めの文化の日給食(菊)】 菊花だんご アーモンド和え 豆腐のすまし汁	豚肉 いか おから 豆腐	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 てんぶん もち米	アーモンド	765 Kcal 30.6 g	
4	月			<b>振替休日</b>								
5	火	○	ごはん	ツナ入り卵焼き 野菜のごましょうゆかけ みそ汁	豆腐 ツナ たまご 油揚げ 白みそ	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん なら ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん	米 米粒麦 砂糖	油 白ごま	742 Kcal 31.3 g	
6	水	○	しっぽくうどん	【旬の食材】さつまいも ごま酢あえ スイートポテト	鶏肉 油揚げ さつまいも 揚げ	牛乳 わかめ スキムミルク 生クリーム	にんじん ごまつな	干しいたけ だいこん ねぎ もやし キャベツ	冷凍うどん 砂糖 さつまいも	油 白ごま バター	733 Kcal 27.4 g	
7	木	○	ミルクパン	【世界の料理】ドイツ ハンバーグステーキ オニオンドレッシングサラダ 青菜と卵のスープ	豚肉 豚レバーチップス 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ミルクパン 砂糖 ジャがいも てんぶん	油	714 Kcal 37.7 g	
8	金	○	あさりのピリ辛チャーハン	11月8日は【いい歯の日】・【かみかみメニュー】・【鉄分強化メニュー】 塩ドレッシングサラダ きびなごのカレーからあげ	あさり 豚肉 たまご	牛乳 きみなご	にんじん なら ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさい キムチ キャベツ もやし	米 米粒麦 塩こうじ 砂糖 てんぶん	ごま油 白ごま 油	720 Kcal 31.4 g	
11	月	○	ごはん	11月11日は【鮭の日】 鮭のしょうが焼き 白菜のおかか和え 大根のべっこう煮	鮭 削り節 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが はくさい だいこん	米 米粒麦 砂糖 てんぶん こんにゃく	油	711 Kcal 32.4 g	
12	火	○	塩キャラメルトースト	ポークビーンズ いかサラダ	豚肉 大豆 いか	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん ごまつな	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ	食パン グラニュー糖 ジャがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	746 Kcal 31.1 g	
13	水	○	コスタリカライス	【鉄分強化メニュー】 レバーポテト オニオンソース りんご	豚肉 大豆 いんげん豆 豚レバー	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン ホールトマト	にんにく たまねぎ エリンギ しょうが りんご	米 米粒麦 てんぶん ジャがいも 砂糖	油 アーモンド	868 Kcal 35.0 g	
14	木			<b>〇〇〇 後期中間考査1日目(給食ありません) 〇〇〇</b>								
15	金	○	マーボー丼	拌三絲 パイナップル	豚肉 豚レバーチップス 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな なら	にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり パイナップル	米 米粒麦 砂糖 てんぶん 緑豆はるさめ	油 ごま油	794 Kcal 34.8 g	
18	月	○	えびクリームライス	【季節の野菜・果物】れんこん・りんご れんこんチップスサラダ りんごの食べ比べ	鶏肉 えび	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	にんじん ごまつな	セロリ たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ りんご りんご	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 バター	818 Kcal 29.0 g	
19	火	○	ガーリックトースト	2年生 TGG スイートポテトシチュー おかしな生たまご(ゼリー)	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ 黄桃缶 りんご ジュース	食パン 小麦粉 さつまいも 砂糖	バター 油	829 Kcal 25.7 g	
20	水	○	ごはん	いかのかりんと揚げ からしあえ かきたま汁	いか 豆腐 たまご	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし	米 米粒麦 てんぶん 砂糖	油 アーモンド	762 Kcal 35.1 g	
21	木	○	しょうゆラーメン	てりやきまん オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ オレンジ	冷凍ラーメン 砂糖 小麦粉	油 ごま油 白ごま	724 Kcal 31.1 g	
22	金	○	ごはん	【江戸東京野菜:千住ねぎ・大蔵大根】 さばの千住ねぎソースがけ ひじきの炒め煮 大蔵大根のみそ汁	さば 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 干ひじき	にんじん ごまつな	千住ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 大蔵大根	米 米粒麦 砂糖 しらたき	油	726 Kcal 32.6 g	
25	月	○	えびピラフ	【世界の料理】ドイツ アイントプフ 海藻サラダ	鶏肉 えび ベーコン レンズ豆 ウィナー	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	にんじん ビーマン	セロリ たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	米 米粒麦 ジャがいも 砂糖	油 バター	713 Kcal 28.1 g	
26	火	○	黒砂糖パン	鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト シーフードチャウダー	鮭 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 えび いか あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ セロリ	黒砂糖パン バン粉 ジャがいも 米粉	エッグケアマヨネーズ オリーブ油 油	757 Kcal 39.1 g	
27	水	○	あぶたま丼	じゃこあえ みかん	かまぼこ 油揚げ 凍り豆腐 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし はくさい みかん	米 米粒麦 砂糖		772 Kcal 31.5 g	
28	木	○	ペペロンチーノ	大豆入りサラダ 抹茶マールケーキ 2年生 校外学習	ベーコン 大豆 たまご	牛乳 しらす干し スキムミルク	たかのつめ ごまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖	オリーブ油 油 バター アーモンド	833 Kcal 31.7 g	
29	金	○	キムチチャーハン	11月29日は【いい肉の日】 焼き肉サラダ ワンタンスープ 6組 校外学習	豚肉 たまご	牛乳	にんじん ごまつな なら	ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ はくさい キムチ にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ はく	米 米粒麦 系こんにゃく 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	713 Kcal 28.2 g	

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

## 世界の料理や食文化を知ろう⑥

ドイツ

11月号のテーマは「ドイツ」です。ドイツは冬が長く厳しいため、保存の利く食べ物が豊富です。代表的なものは、豚肉を保存するために加工して作るソーセージやハム、キャベツを酢に漬けて発酵させたザワークラウトです。

また、ライ麦を使ったパンもよく知られています。

### 給食に登場するドイツの料理

ドイツ原産の犬  
ジャーマン・シェパード・ドッグ

ハンバーグステーキ ~11月7日(木)~  
ハンブルグという町で、安くて硬い肉をひき肉にして焼いたのが始まりとされ、その後アメリカに伝わりハンブルグ風ステーキ(ハンバーグステーキ)と呼ばれるようになりました。

アイントプフ ~11月25日(月)~  
ドイツ語で「鍋の中に投げ込んだ」や「一つの鍋で調理した」という意味がある、庶民的な煮込み料理です。

8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

## 食べ物が食卓に届くまで

食べ物の生産から消費までには、多くの人が関わっています。食べ物がどこから来て、どのように運ばれているか、それにはどんな人が関わっているかの一例を紹介します。

感謝の言葉を表す「いただきます」、「ごちそうさま」を言うときには、食べ物や関わった人へ心を込めましょう。

