

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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1金	ごまご飯	○		米,ごま		730 kcal
	大洲いもたき		鶏肉,油揚げ	里芋,米油,砂糖	ぶなしめじ,こんにゃく,ごぼう,長ねぎ	28.2 g
	黄金おひたし		たまご	米油,砂糖	にんじん,こまつな,キャベツ	2.0 g
5火	ミルクパン	○		ミルクパン		710 kcal
	野菜のキッシュ		ハム,たまご,牛乳,チーズ	米油,生クリーム	玉ねぎ,ブロッコリー	33.8 g
	ビーンズスープ		ベーコン,豚肉,ひよこまめ,いんげんまめ	米油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,トマト,パセリ	3.2 g
6水	菜めし	○		米		741 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉,豆腐	米油,砂糖,てんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ぶなしめじ,にんじん,にら,長ねぎ,こまつな	31.6 g
	春雨入り中華サラダ			はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,しょうゆ	3.0 g
7木	キムチ焼きそば	○	豚肉	むし中華めん,米油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,エリンギ,ピーマン,白菜,キムチ	765 kcal
	わかめスープ		豆腐,生わかめ	ごま油	長ねぎ,しょうが	30.1 g
	ヨーグルトポムポム		ヨーグルト,たまご	小麦粉,砂糖,米油	りんご,レモン	3.6 g
8金	麦ご飯	○		米,押麦		798 kcal
	大豆コロッケ		豚肉,脱脂粉乳,大豆	じゃがいも,米油,小麦粉,パン粉,米油(揚油)	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	30.2 g
	ごまおひたし			ごま	もやし,こまつな,にんじん	2.3 g
	大根の味噌汁		豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ,生わかめ		だいこん,長ねぎ	
11月	ご飯	○		米		836 kcal
	鶏の竜田あげ		鶏肉	コーンスターチ,てんぷん,米油(揚油)	しょうが	30.3 g
	ポテトサラダ		うずら卵	じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	2.3 g
	きのこのタマゴスープ		生わかめ,たまご	てんぷん	にんじん,玉ねぎ,なめこ,こまつな	
	くだもの				みかん	
14木	親子丼	○	鶏肉,たまご	米,押麦,砂糖	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,長ねぎ	711 kcal
	さつまい		鶏肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,こんにゃく,ぶなしめじ,長ねぎ	28.0 g
	くだもの				りんご	3.1 g
15金	ご飯	○		米		797 kcal
	鮭バターのおぶり焼き		からふとます	バター		37.1 g
	青のりポテトビーンズ		大豆,あおのり	じゃがいも,てんぷん,米油(揚油)		2.3 g
	豚汁		豚肉,生わかめ,白みそ,赤みそ	油	だいこん,にんじん,長ねぎ	
18月	紅茶のムース	○	牛乳,粉寒天	生クリーム,砂糖	りんご缶	
	大豆と昆布のご飯		鶏肉,刻み昆布,大豆	米,もち米,米油,砂糖	にんじん	786 kcal
	メヒカリとさつまいもの天ぷら		メヒカリ	てんぷん,小麦粉,さつまいも,米油(揚油)		28.5 g
	野菜の即席漬け				キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	2.5 g
	吉野汁		鶏肉,豆腐	てんぷん	にんじん,だいこん,こまつな	
りんごゼリー	粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース			
19火	麦ご飯	○		米,押麦		734 kcal
	炒りどり		鶏肉	米油,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんじん,ごぼう,れんこん,こんにゃく,ぶなしめじ,長ねぎ	27.3 g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき,油揚げ	砂糖,すりごま,ごま	キャベツ,こまつな,にんじん	2.0 g
20水	きのこクリームスパゲティ	○	鶏肉,ベーコン,牛乳,チーズ	スパゲティ,米油,小麦粉,バター	セロリー,玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,にんじん,ブロッコリー	763 kcal
	マゼドアンサラダ			じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,きゅうり	31.8 g
	くだもの				りんご	2.3 g
21木	ご飯	○		米		735 kcal
	めだいのおろしポン酢がけ		めだい	てんぷん,大豆油,砂糖	しょうが,だいこん,レモン	26.5 g
	野菜ののり和え		きざみのり	砂糖	こまつな,もやし,にんじん	2.4 g
	根菜のごま豚汁		豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	里芋,すりごま	だいこん,ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ	
	ほうじ茶プリン		牛乳,粉寒天	生クリーム,上白糖		
	お茶					
22金	豚丼	○	豚肉	米,押麦,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しらたき,長ねぎ	710 kcal
	野菜のごま酢あえ			砂糖,ごま油,ごま,すりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	28.4 g
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,長ねぎ	2.8 g
25月	ご飯	○		米		774 kcal
	和風卵焼き		豚肉,たまご	米油,砂糖	ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ	33.3 g
	カリカリおひたし		油揚げ	米油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,しょうが	2.4 g
具だくさん豆乳みそ汁	豚肉,生揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ	米油,じゃがいも	れんこん,だいこん,にんじん,長ねぎ			
26火	麦ご飯	○		米,押麦		733 kcal
	しょうが焼き		豚肉	砂糖,てんぷん	しょうが,長ねぎ	29.9 g
	みそきんぴら		鶏肉,赤みそ	米油,砂糖,てんぷん	ごぼう,にんじん,糸こんにゃく,さやいんげん	1.8 g
	すまし汁		豆腐	てんぷん	にんじん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	
27水	ご飯	○		米		787 kcal
	肉豆腐		豚肉,豆腐	米油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,しらたき,こまつな	32.1 g
	野菜のごまみそ和え		わかめ,白みそ	砂糖,すりごま	キャベツ,にんじん,もやし	2.3 g
くだもの			みかん			
28木	麦ご飯	○		米,押麦		854 kcal
	さばの竜田揚げ		さば	てんぷん,米油(揚油)	しょうが	32.9 g
	野菜の生姜あえ		大豆,油揚げ		はくさい,にんじん,えのきたけ,しょうが	2.0 g
	むらくも汁		鶏肉,豆腐,たまご		にんじん,玉ねぎ,こまつな	
29金	ガーリックチーズトースト	○	チーズ	食パン,オリーブ油,バター	にんにく	773 kcal
	秋野菜のトマトシチュー		ベーコン,鶏肉,いんげんまめ	米油,じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,れんこん,ブロッコリー	29.0 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	3.5 g

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月も1年生が家庭科の授業で考えた献立を採用しています。

学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
文京区基準	780kcal	27g	2.5g



日本三大芋煮

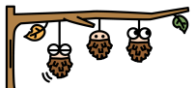
- 島根県津和野町の芋煮
- 山形県中山町の芋煮
- 愛媛県大洲市の芋炊き

あぶった鯛でだしをとる芋煮

棒鱈(鱈の干物)をしょうゆベースのだしで煮た芋煮  
鶏肉やこんにゃくなどにねばりのある里いもを入れて炊き込む



※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。



## 今月のめあて「感謝の気持ちをもって食事をしよう」



秋が深まり、朝晩の冷え込みを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事・運動・休養の3つの柱を大切に規則正しい生活習慣を送りましょう。11月23日(土)は勤労感謝の日です。毎日の給食も多くの方が携わって作られています。食材を生産する人、運ぶ人、作る人など、食に携わる人々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



### 給食ができるまで～本郷台中学校の給食作り～

今月のめあては「感謝の気持ちをもって食事をしよう」です。感謝の気持ちは、自分自身で心から感じるものです。本郷台中学校の給食作りを見て、改めて食べることや食に関わる人々への思いを大切にしてほしいです。

#### ①食材の納品・検品 (食材の受け入れ作業)



#### ②下処理 (野菜の洗浄や皮むき、切裁作業)



野菜は3回以上洗い、汚れを落とします。食材は料理に合わせた大きさに切ります。



#### ③調理 (主食・主菜・副菜等を作る)



#### ④配缶 (できあがった給食を計量)



食缶やバットにクラスごとに計量をして、配缶していきます。汁物は熱く、重いので、特に注意が必要です。

食器や食缶、はしなどの洗浄をします。食べ残しが付いていると、洗浄機が詰まる原因にもなるので、食器はきれいに返却してもらえるととても助かります。洗浄後は熱風保管庫で乾燥、消毒をします。

#### ⑤残菜集計 (残菜をクラスごと、料理ごとに計量)



残菜を計量し、各クラスの喫食状況を把握します。残菜率を計算し、次の献立作成時に、献立の組み合わせや出来上がり量などを反映させます。

#### ⑥洗浄・消毒 (食器などの洗浄や熱風乾燥)



アクセスはこちら

学校ホームページをご覧ください♪

本郷台中学校のホームページでは、毎日の給食写真や、おすすめの給食レシピを月に2回程度掲載しています。ぜひご覧ください。

