



# 11月ランチタイム①



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g				
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・種 芋・砂糖	6群 油脂								
1	水	○ 麦ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 白菜のおひたし キャベツと肉団子のスープ	豚肉、味噌		生姜		ご飯 砂糖	859	33.8	29.5	2.7					
2	木	○ キムチチャーハン 春巻き ハムサラダ ワンタンスープ	豚肉、卵 豚肉、ひじき ハム 豚肉		人参、もやし、長ねぎ、キムチ キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら	ご飯、油、砂糖、ごま油、ごま 春巻きの皮、揚げ油 ごま ワンタン、油	788	29.9	29.1	3.3						
3	金	文化の日														
6	月	○ ご飯 焼き餃子 ナムル 麻婆豆腐	豚肉 ハム 豚肉、豆腐		キャベツ、生姜、長ねぎ、にら 小松菜、人参、もやし、キャベツ 人参、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、ごぼう、しいたけ	ご飯 でん粉、餃子の皮 ごま油、ごま 砂糖、ごま油	817	30.4	23.6	2.8						
7	火	○ ハヤシライス ショウロンボウ 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉、チーズ 豚肉、鶏肉、ひじき 海藻 ヨーグルト		人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム キャベツ、玉ねぎ、生姜 キャベツ、きゅうり、人参	ご飯、じゃがいも、ルウ、油 皮 ごま	889	29.6	23.4	2.8						
8	水	♡ いい歯の日 かみかみ献立 ♡ ○ 麦ご飯 いか胡麻フライ ごぼうサラダ 味噌キムチスープ	11月8日は「いい歯」の日です。歯の健康を守るためにも、よく噛んで食べましょう。 いか 豚肉、豆腐、味噌		ごぼう、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、もやし、キムチ、にら、きくらげ	ご飯 パン粉、ごま、揚げ油 ごま 油	843	28.2	29.7	2.1						
9	木	3時間授業のため、給食はありません														
10	金	○ 麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんサラダ 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 チーズ 厚揚げ、豚肉		生姜、長ねぎ、レモン れんこん、人参、きゅうり 人参、玉ねぎ、グリーンピース	ご飯 砂糖 でん粉、砂糖、油	912	40.0	34.5	1.4						
11	土	📦 お弁当の準備をお願いします 📦														
13	月	振替休業日														
14	火	★ 千産千消ウィーク① ★ 千葉県産の切り干し大根を使った「切り干し大根のツナサラダ」と、勝浦市のご当地メニュー「勝浦タンタンメン」を給食風にアレンジした「勝浦タンタンスープ」 ○ 麦ご飯 鶏の照り焼き 切り干し大根のツナサラダ 勝浦タンタンスープ	鶏肉 ツナ 豚肉、豆腐		きゅうり、切干大根 生姜、キャベツ、玉ねぎ、にら	ご飯 砂糖 ピーフン、ラー油、ごま油	817	33.6	24.1	2.5						
15	水	★ 千産千消ウィーク② ★ 東金市で今年収穫された小麦を使った「チョコチップ蒸しパン」 ○ ソフト麺ミートソース ひじきツナサラダ チョコチップ蒸しパン (市内産小麦粉)	豚肉、チーズ ひじき、ツナ 牛乳		人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト キャベツ、フロッコリー、人参	麺、米粉、マーガリン 砂糖、ごま 小麦粉 (市内産)、チョコ、砂糖	810	29.9	23.1	6.4						
16	木	★ 千産千消ウィーク③ ★ 千葉県での生産量が多い人参とさつまいもが入った「千葉チップス」 ○ コッパン いちごジャム 肉団子甘酢あん 千葉チップス ミネストローネ	鶏肉 ベーコン、チーズ、大豆		いちご 玉ねぎ 人参、ごぼう 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	パン、砂糖 砂糖 さつまいも、米粉、揚げ油 マカロニ、油	761	25.4	24.7	3.2						
17	金	★ 千産千消デー ★ 東金市や山武郡市、千葉県でとれた食材をたくさん使った地産地消 (千産千消) 献立 ○ 麦ご飯 (市内産粒すけ) いわしの揚げ玉フライ 磯香和え 東金たっぷり味噌汁	いわし (銚子市産) のり (県産) 豚肉 (県産)、豆腐、味噌		ほうれん草、人参、もやし 人参、人参、玉ねぎ、椎茸、江戸豆 (市内産小松菜)、長ねぎ	ご飯 (東金市産 粒すけ) 揚げ油	811	27.4	28.6	1.8						
※都合により献立を変更する場合があります。 ※マークは、初めて登場する献立です。								今月の平均					835kcal	15%	29%	2.6g
								学校給食摂取基準 (12歳~14歳)					830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満

## ~お知らせ~

・2年生は、1日(水)・2日(木)は職場体験学習のため給食はありません。



11月23日は「勤労感謝の日」です。





# 11月ランチタイム②

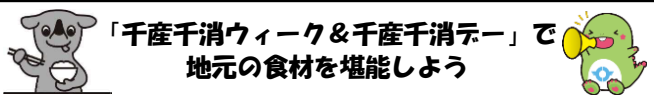


東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 手・砂糖	油脂				
20月	○	麦ご飯 鶏肉のから揚げ コーンサラダ 豚汁	鶏肉	生姜	ご飯				891	35.1	30.2	2.0
21火	○	カレーライス 焼売 こんにゃくサラダ	豚肉、チーズ、白花豆、脱脂粉乳 豚肉	生姜、人参、玉ねぎ 玉ねぎ	ご飯、じゃがいも、カレー粉、油 焼売の皮			876	29.2	23.7	2.5	
22水	○	豚肉と白菜のあんかけ丼 さつまいもサラダ 罫 青りんごゼリー 罫	豚肉、うずらの卵	生姜、人参、玉ねぎ、もやし、白菜、小松菜、椎茸、筍	ご飯、でん粉、油、ごま油 さつまいも、マヨネーズ			855	25.5	24.7	2.1	
23木	<b>勤 労 感 謝 の 日</b>											
24金	○	● 和食の日献立 // 11月24日は、「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。 麦ご飯 あじフライ 罫 筑前煮 かきたま汁	あじ 鶏肉、ちくわ 豚肉、卵		ご飯 揚げ油 砂糖、ごま油、油 じゃがいも、でん粉、油			795	29.1	21.4	2.1	
27月	○	チキンクリームライス つくね ブロッコリーのおかか和え	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、生クリーム 鶏肉 かつお節	人参、玉ねぎ、大根、しめじ 玉ねぎ、長ねぎ ブロッコリー	ご飯、バター、ホワイトルウ、油 砂糖			796	30.0	25.0	2.7	
28火	○	麦ご飯 さばの文化干し焼き 五色和え けんちん汁	さば かにかま、錦糸卵 鶏肉、油揚げ、豆腐	小松菜、もやし、人参 ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	ご飯 ごま油			807	31.3	28.4	2.1	
29水	○	きなこ揚げパン ツナサラダ ポークビーンズ 罫	きなこ ツナ 豚肉、レバー、ベーコン、大豆		パン、揚げ油、きび砂糖 キャベツ、ブロッコリー、人参 じゃがいも、油			828	35.7	32.1	2.6	
30木	○	麦ご飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう さつま汁	スケトウダラ 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	ごぼう、人参 人参、大根、長ねぎ	ご飯 パン粉、揚げ油 砂糖、ごま、ごま油、油 さつまいも			888	31.0	28.1	1.8	
※都合により献立を変更する場合があります。 ※罫マークは、初めて登場する献立です。			今 月 の 平 均						835kcal	15%	29%	2.6g
			学校給食摂取基準（12歳～14歳）						830kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5g未満

## 11月給食だより

毎月19日は  
**食育の日** 19



**千産千消（地産地消）とは...**  
 地産地消とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地元でとれたものを地元で食べようという意味です。地を千葉県「千」に変えて、千産千消、つまり、**千葉県でとれたものを千葉県で食べよう**ということです。生産された地域内において消費する取り組みで、食料自給率の向上だけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

**地場産物の良さを知ろう!**  
 地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」、「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることができます。

**11月17日（金）は、千産千消デーです。**  
 本校では、「良い食育」にちなんで、11月19日の前々日を「千産千消デー」に設定し、その週を「千産千消ウィーク」としました。千葉県産・山武郡市産・東金市産の食材をたくさん取り入れた献立を予定しています。お楽しみに!

## 11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



### かむかむクイズ

**Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう!**

- ①食べ物の消化・吸収を助ける。
- ②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物の味がよくわかる。
- ④食べ物をのみ込みやすくする。

