11月（前半） 献立表

今月の食育目標　感謝して 食べよう

令和８年度
軽井沢中学校

日	献立名（主食 主菜 副菜 汁物 牛乳・他）	主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 月	ごはん					精白米		704 kcal	汁に浮いた卵が、空にたなびく叢雲（むらくも）のように見えることから名前が付いたむらくも汁です。
	豚キムチ炒め	豚もも肉		人参 ピーマン	白菜キムチ 玉ねぎ もやし	上白糖	ごま油 いりごま	34.5 g	
	海藻ツナサラダ	ツナフレーク	海草ミックス	人参	キャベツ きゅうり		ごま油 すりごま	20.9 g	
	むらくも汁	木綿豆腐 たまご		人参 ほうれん草	玉ねぎ	片栗粉		2.7 g	
	牛乳		牛乳						
4 水	コッペパン					コッペパン		787 kcal	ポークビーンズは豚肉と豆をトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理。日本では大豆を使いますが、白いんげん豆が一般的。
								33.8 g	
	大根サラダ		乾燥わかめ	人参	きゅうり 大根	三温糖	いりごま	22.6 g	
	ポークビーンズ	豚もも肉 大豆		人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 三温糖 片栗粉	サラダ油	3.0 g	
	牛乳　フルーツクリーム		牛乳 粉末ホイップ		白桃缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶				
5 木	ごはん					精白米		702 kcal	現代の食事は、軟らかい食べ物が多く、昔に比べ噛む回数が減っています。噛むことを意識した献立を取り入れています。
	大豆のかりかり揚げ	大豆 凍り豆腐				片栗粉 三温糖	揚げ油 いりごま	27.7 g	
	焼き豚サラダ	錦糸たまご 焼き豚		ほうれん草	もやし	上白糖	ごま油 サラダ油	23.3 g	
	みそけんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	こんにゃく	サラダ油	1.9 g	
	牛乳		牛乳						
6 金	ごはん					精白米		701 kcal	実りの秋、お米も新米の季節です。毎日給食で食べているお米は、軽井沢産の「つきあかり」です。
	イカリング揚げ	いか				片栗粉	揚げ油	29.7 g	
	油揚げの和風サラダ	油揚げ		人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	上白糖	オリーブ油	19.7 g	
	ワンタンスープ	豚もも肉 なると		人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 長ねぎ	ウエーブワンタン	サラダ油	2.5 g	
	牛乳		牛乳						
9 月	ごはん					精白米		723 kcal	秋の味覚、さんまを塩焼きにします。さんまは「秋刀魚」と書きます。その姿が刀に似ていることからこの字が使われます。
	さんまの塩焼き	さんま						31.6 g	
	納豆和え	挽きわり納豆 かつお節		ほうれん草 人参	もやし なめたけ			25.9 g	
	豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく	サラダ油	2.2 g	
	牛乳		牛乳						
10 火	わかめごはん		わかめごはんの素			精白米		780 kcal	２年２組の希望献立です。外気が低くなってきましたが、デザートはかき氷のがりがりくんぶどう味です。
	鶏のから揚げ	鶏もも肉				片栗粉	揚げ油	29.5 g	
	春雨サラダ	ロースハム		人参	キャベツ きゅうり	はるさめ 上白糖	ごま油	25.1 g	
	ABCパスタスープ	鶏むね肉		小松菜	玉ねぎ 白菜	マカロニ		2.1 g	
	牛乳　がりがりくん		牛乳			がりがりくん			
11 水	コッペパン					コッペパン		718 kcal	チリコンカンは、アメリカ南部テキサス州で生まれた郷土料理。メキシコ料理に由来します。
	チリコンカン	豚ひき肉 大豆		ホールトマト	玉ねぎ		サラダ油	32.6 g	
	ダイコーンサラダ	糸かまぼこ かつお節		水菜	大根 コーン	上白糖	いりごま サラダ油	23.3 g	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ エリンギ キャベツ			3.6 g	
	牛乳		牛乳						
12 木	ごはん					精白米		732 kcal	ごぼうは秋から冬にかけて収穫される野菜です。独特の香りと歯ごたえが特徴です。
	チキンごぼう	鶏むね肉			れんこん ごぼう むきえだまめ	片栗粉 三温糖	揚げ油	31.7 g	
	白菜漬け	かつお節		人参	白菜 もやし きゅうり			21.9 g	
	玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ			1.9 g	
	牛乳		牛乳						
13 金	ごはん					精白米		701 kcal	給食では、大豆や大豆製品を多く使用します。良質なたんぱく質やカルシウム、鉄分が豊富なので成長期におすすめです。
	揚げ出し豆腐	絹ごし豆腐 けずりぶし			大根		揚げ油	23.0 g	
	ばんさんすう	ロースハム 錦糸たまご			キャベツ きゅうり	はるさめ 上白糖	ごま油	22.4 g	
	根菜のごま汁	油揚げ みそ		人参	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	じゃがいも しらたき	すりごま	2.4 g	
	牛乳		牛乳						

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。（くだものは予定です）

11月 食育だより



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



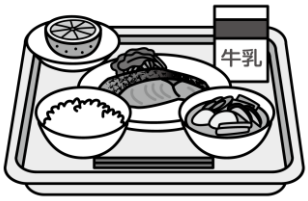
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

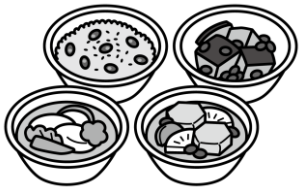
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11 月 23 日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。

