11月（後半） 献立表

今月の食育目標　感謝して 食べよう

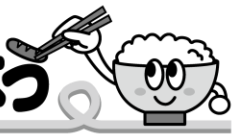
令和８年度
軽井沢中学校

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		
16 月	ごはん					精白米		708 kcal 33.0 g 22.2 g 2.2 g	ごまは生ではなく、炒って食べます。炒ることでごま特有の風味が増し、消化がよくなります。
	おろし焼肉	豚もも肉			しめじ 玉ねぎ 大根	上白糖	サラダ油		
	ごまネーズ和え	ツナフレーク		人参	きゅうり キャベツ		すりごま ノンエッグマヨ		
	秋野菜のみそ汁	油揚げ みそ		人参 チンゲンサイ	白菜 なめこ えのき	さといも			
	牛乳		牛乳						
17 火	ごはん					精白米		714 kcal 28.0 g 22.1 g 2.2 g	鉄火みそは、大豆や野菜を混ぜ加工した保存食。鉄火は「熱した鉄のように赤い」という意味です。
	鉄火みそ	大豆 みそ		人参	ごぼう	上白糖	揚げ油 サラダ油		
	五色和え			ほうれん草 人参	キャベツ えのき ホールコーン	上白糖	すりごま サラダ油		
	辛味豆腐汁	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ		人参 チンゲンサイ にら	しめじ 玉ねぎ		サラダ油		
	牛乳　ミニトマト		牛乳	ミニトマト					
18 水	コッペパン					コッペパン		784 kcal 32.4 g 29.8 g 3.3 g	給食では紙カップで作りますが、ココット容器を使った料理をココットと呼びます。
	おかかココット	たまご かつお節	生クリーム	こねぎ					
	さつまいもとコーンのサラダ		しらす干し	ブロッコリー	ホールコーン キャベツ きゅうり	さつまいも 上白糖	サラダ油		
	マンハッタンチャウダー	ベーコン あさり		人参 ホールトマト パセリ	セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油		
	牛乳		牛乳						
19 木	ごはん					精白米		720 kcal 29.9 g 23.4 g 2.4 g	コチュジャンは韓国の発酵調味料です。甘辛い味が特徴です。鍋物、煮物、炒め物など、様々な調理に使われます。
	厚揚げのコチュジャン焼き	絹揚げ みそ	シュレットチーズ		長ねぎ	三温糖			
	キャベツのごまかけ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり つぼ漬け	上白糖	いりごま		
	白菜と肉団子のスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご		人参	干椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	片栗粉 春雨			
	牛乳		牛乳						
20 金	ごはん					精白米		761 kcal 32.6 g 23.4 g 2.4 g	鉄分・カルシウムが豊富に含まれる食材を使ったサラダです。成長期には欠かすことのできない栄養素です。
	白身魚のフライ	ほっけ				小麦粉 パン粉	揚げ油		
	ひじきとチーズのサラダ	ロースハム	サイコロチーズ 干ひじき		キャベツ きゅうり	上白糖	サラダ油		
	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ				
	牛乳		牛乳						
24 火	ごはん					精白米		818 kcal 25.1 g 31.8 g 1.8 g	チャンプルとソーキ汁は沖縄県の郷土料理です。チャンプルは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜにする」という意味があります。
	豆腐チャンプル	木綿豆腐	しらす干し	小松菜 にら 人参	もやし キャベツ エリンギ	上白糖	サラダ油 ごま油		
	ごぼうサラダ			人参	切ごぼう きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨ		
	ソーキ汁	豚ばら肉	刻み昆布	人参 葉ねぎ	大根 しめじ				
	牛乳　もちアイス		牛乳 もちアイス						
25 水	抹茶揚げパン					ねじりパン 上白糖	揚げ油	776 kcal 25.3 g 25.5 g 2.9 g	2年４組の希望献立です。揚げパンの時は、主菜となるおかずを作ることができません。
	磯香サラダ		刻みのり	ほうれん草 人参	もやし	上白糖	ノンエッグマヨ		
	キムチスープ	豚もも肉 木綿豆腐		人参	大根 白菜キムチ 長ねぎ	春雨			
	牛乳　レモンソーダゼリー		牛乳						
26 木	ごはん					精白米		729 kcal 38.4 g 19.4 g 2.6 g	大豆をすりつぶしたものを「呉（ご）」といいます。宮城県の郷土料理。冬場の郷土料理として日本各地で食されています。
	かつおの生姜煮	かつお			生姜	こんにゃく 上白糖 はちみつ			
	もやしと油揚げのごま酢和え	油揚げ		人参	もやし きゅうり	上白糖	ごま油 いりごま		
	呉汁	豚ひき肉 油揚げ 大豆 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
27 金	ごはん					精白米		705 kcal 26.1 g 18.1 g 1.9 g	肉団子にもち米をまぶして蒸して作ります。中華料理では珍珠丸子という料理です。
	肉団子のもち米蒸し	鶏ひき肉 豚ひき肉			玉ねぎ	片栗粉 パン粉 上白糖 もち米	ごま油		
	つぼ漬け和え	かつお節		人参	キャベツ きゅうり つぼ漬け				
	里芋のみそ汁	生揚げ みそ		人参	玉ねぎ えのき 長ねぎ	さといも			
	牛乳		牛乳						
30 月	ごはん					精白米		749 kcal 30.4 g 26.4 g 2.3 g	ヤンニョムは韓国の合わせ調味料の総称。このヤンニョムを絡めたフライドチキンがヤンニョムチキンです。
	ヤンニョムチキン	鶏もも肉				片栗粉 じゃがいも 上白糖 はちみつ	揚げ油		
	三色和え	かつお節		人参 ほうれん草	大根漬け キャベツ きゅうり				
	蛋花湯	たまご かに風味かまぼこ		こねぎ	干椎茸 玉ねぎ えのき	片栗粉			
	牛乳		牛乳						

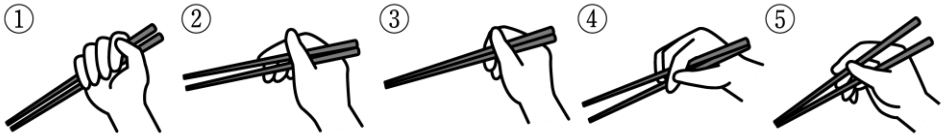
※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※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）

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【 正しい持ち方は⑤です 】



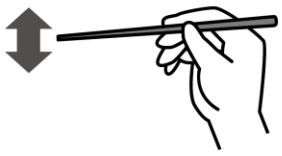
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

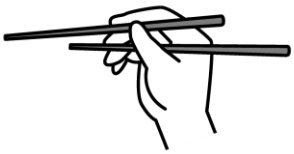
①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



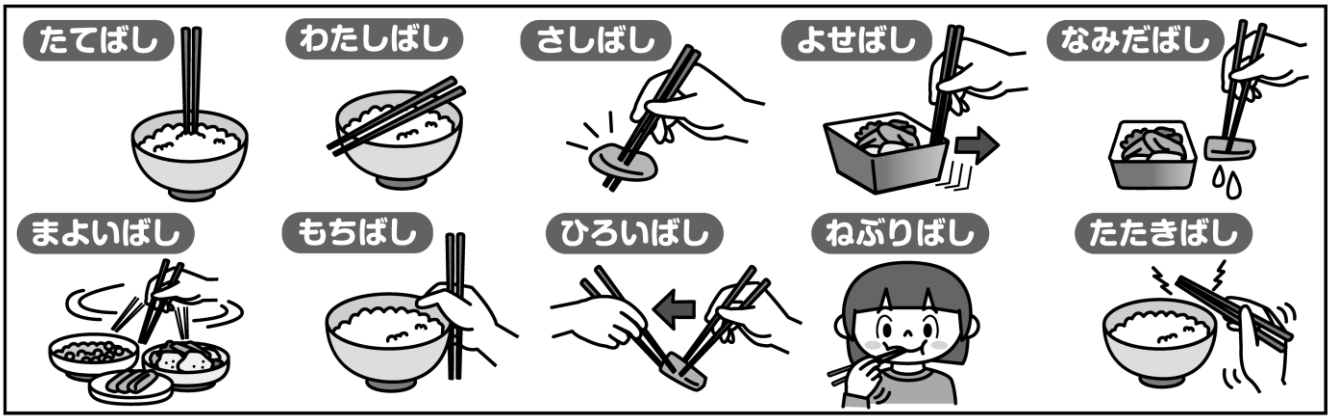
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。

