



11月 給食だより

2020. 11
令和2年度
斑鳩町立
斑鳩中学校



給食回数17回

日・曜日 エネルギー たんぱく質	献立名	栄養素					
		第1群 たんぱく質	第2群 無機質 カルシウム・鉄	第3群 カロテン等	第4群 ビタミンC等	第5群 炭水化物	第6群 脂肪
2(月) 823 kcal 24.8g	麦ご飯 牛乳 手作りかき揚げ 野菜漬け 豆腐のみそ汁	卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 青ねぎ 野沢菜漬け	玉ねぎ ごぼう	米 麦 さつまいも 小麦粉	油
3(火)	文化の日						
4(水) 823 kcal 32.2g	白ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ニラのお浸し おでん風煮	鶏肉 絹揚げ さつま揚げ うずら卵	牛乳	にら 人参	白菜 えのき 大根	米 じゃが芋 三温糖 コンニャク	ごま油 いりごま
5(木) 824 kcal 28.0g	クロワッサン 牛乳 白身魚オレンジソースがけ リヨネーズポテト 和風ポトフ 手作りプリン	ほき ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 大根 シロネ ニンニク マーメイド	クロワッサン じゃが芋 三温糖 澱粉 プリン素	油
6(金) 800 kcal 30.0g	麦ご飯 牛乳 つくね肉団子 はりはり漬け ほうとう汁	つくね 豚肉 みそ 油揚げ マグロ	牛乳 だし昆布	人参 かぼちゃ 青ねぎ	きゅうり しめじ 切干大根	米 麦 三温糖 ほうとう でん粉	いりごま
9(月) 809 kcal 39.5g	白ご飯 牛乳 たらゆず塩麹焼き 白菜塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ煮	たら 鶏肉 高野豆腐 卵 竹輪	牛乳 塩昆布	人参 グリーンピース	白菜 玉ねぎ	米 三温糖	いりごま
10(火) 855kcal 29.4g	揚げパンきな粉 牛乳 コーンシュウマイ かみかみごぼうサラダ トックスープ	ロースハム 鶏肉 卵 シュウマイ きな粉	牛乳	人参 みつば	白菜 きゅうり ごぼう ニンニク	規格パン トック餅 三温糖	ドレッシング いりごま ごま油 油
11(水) 822 kcal 32.8g	麦ご飯 牛乳 鮭のみりん醤油 ゆかり和え かわり豚汁 ヨーグルト	さけ 豚ひき肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 青ねぎ ゆかり	白菜 大根 キャベツ 胡瓜 ショウガ ごぼう	米 麦 三温糖 コンニャク	油 いりごま
12(木) 864 kcal 35.7g	規格パン 牛乳 スコッチエッグ 添えブロッコリー ビーフステーキ大豆入り チーズ	スコッチエッグ 牛肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ しめじ ニンニク	規格パン じゃが芋 三温糖	油 シチューの素 ドレッシング
13(金) 844 kcal 32.3g	寿司飯 牛乳 きびなごフライ ちらし寿司の具 赤だしなめこ汁	竹輪 豆腐 高野豆腐 卵 みそ キビナゴ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 青ねぎ	たけのこ 干し椎茸 なめこ	米 里芋 三温糖	油 いりごま

平均栄養価 エネルギー 832kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.4g カルシウム 390mg 鉄 4.1mg ビタミンA 384μg B1 0.60mg B2 0.65mg C 30mg 食物繊維 5.8mg

11月16日～20日 栄養調査 「食品ロスを減らす」

栄養調査はいつも以上に細かく残食を量り、皆さんが給食をどれだけ食べて栄養をとれているか調べます。現在、斑鳩中学校の残食は毎日10キロほどあります。また寒くなるにつれて牛乳の残が増え50本を超えることもありました。食べ残しをしないためには、「食べられる量だけを盛り付けてもらう」「苦手な物でも口にしてみる」など、食品ロスを減らす為に自分たちができることを考えて、できることから取

献立は都合により変更になることがあります。

栄養調査

献立名	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
16(月) 883 kcal 34.2g	減量麦ご飯 牛乳 かつおフライ 切干大根ベーコンソー 和風煮	カツオ ベーコン 鶏肉 竹輪 油揚げ	牛乳 だし昆布	小松菜 人参	切干大根 にんにく	米 麦 三温糖 じゃが芋 コンニャク
17(火) 826 kcal 27.0g	規格パン 牛乳 野菜のみそマヨネーズ焼き 白菜のクリーム煮 奈良の柿 奈良ミカンジャム	まぐろ ベーコン みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ 白菜 コーン しめじ 柿	規格パン じゃが芋 三温糖 みかんジャム
18(水) 849 kcal 33.2g	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 斑鳩菜の花油じゃこサラダ 中華コーンスープ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 青ねぎ 大和まな	玉ねぎ たけのこ えのき コーン 白菜	米 麦 三温糖 でん粉
19(木) 842 kcal 31.5g	米粉パン 牛乳 秋のミートスパゲティ わかめサラダ 白玉入りクリームきんとん	牛挽肉 かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ クリーム	人参 トマト	玉葱 しめじ エリンギ コーン 椎茸 胡瓜 キャベツ	米粉パン スパゲティ さつま芋 白玉 三温糖
20(金) 803kcal 35.4g	手作り錦秋ご飯 牛乳 大和肉鶏入り竜田揚げ 龍田の錦汁 片平あかね漬物 奈良のはちみつ大豆	油揚げ 鶏肉 みそ 大和肉鶏 かまぼこ	牛乳	人参 青ねぎ みつば 片平あかね	大根 しめじ ショウガ	米 もち米 そうめん 生麩 でん粉 さつまいも
24(火) 820 kcal 30.1g	規格丸パン 牛乳 ハンバーグ きのこソース ジャーマンポテト 豆スープ ふわっとみかん	鶏肉 豚肉 ベーコン みそ 豆乳	牛乳 クリーム	トマト 青ねぎ パセリ 人参	しめじ コーン たまねぎ	規格パン じゃがいも 白花豆 三温糖
25(水)	期末テスト					
26(木)	期末テスト					
27(金) 808 kcal 27.9g	手作り赤飯 牛乳 イカ天の南蛮漬け 小松菜のごま和え 五目みそ汁 飯島町りんご	いか 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	青ねぎ 人参 小松菜	白菜 りんご コーン しめじ	α化赤飯 里芋 三温糖
30(月) 850 kcal 37.9g	減量白ご飯 牛乳 鯖の塩焼き れんこんサラダ 粕汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 青ねぎ	きゅうり れんこん 大根 白菜	米 三温糖 こんにゃく

奈良の日 献立

PTA 給食試食会

期末テスト 3日目

和食の日 飯島町のりんご

★5日 食育の日 フランスの料理★

フランスは、大西洋と地中海に面し、温暖な気候に恵まれているため、農産物、畜産物、海産物などの食材が豊富です。フォアグラ、エスカルゴ、トリュフなどの珍味を、調理技法や調味料に工夫をこらして食べやすい味に仕上げ提供をするなどの特徴があります。5日に登場するクロワッサンは、フランス語で「三日月」を意味します。バターを生地に練り込んで焼き上げたサクサクした食感と甘みと形が特徴的なフランス発祥のパンです。フランス料理の特徴であるソースですが、今回は、爽やかな甘みのオレンジソースを白身魚のほきにかけています。フランスの第二の都市リヨンが玉ねぎの産地であるため、玉ねぎを使った料理を「リヨネーズ」と言います。ポトフはフランスの家庭料理です。肉と野菜類をじっくり煮込んだ料理です。調味料は塩と香辛料と今回は醤油風味の和風仕立てにしています。お楽しみに！

受け継いでいこう和食文

11月24日は和食の日

毎年11月24日は、「いい(11)にほん(24)しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代にむけて和食文化を守っていくことの大切さを考える日として制定されました。

給食では年間を通じて奈良の食材を使った郷土料理など、多くの和食を紹介しています。今月27日には、和食メニューとして手作り赤飯と、五目みそ汁を、そして今年も斑鳩町と友好都市の長野県上伊那郡



学校行事予定



- ※ 6日(水) 文化人権講演会 3限給食
- 12~14日 2年生 職場体験
- ※ 12~15日 3年三者懇談 3限給食
- 23日(土) 参観バザー
- 25日(月) 代休日
- 27~29日 全校 期末テスト給食無し

