

# [ 1 1 月 献 立 表 ]

2019年11月 0: 通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質
5 火	ごはん	ジョア	厚揚げのそぼろ煮 コーンサラダ (香味たまねぎドレ) 果物 (りんご)	乳酸菌飲料、鶏肉、生揚げ、味噌	精白米、ごま油、砂糖、片栗粉、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、りんご	638 kcal 21.7 g 14.8 g
12 火	きのこベーコンのスパゲッティ	○	フレンチサラダ (フレンチドレ) 果物 (グレープフルーツ)	ベーコン、牛乳、ロースハム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 フレンチドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、グレープフルーツ	663 kcal 22.7 g 26.6 g
13 水	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	肉じゃが 和風サラダ (青じそドレッシング) ヨーグルト	牛乳、のり、豚肉、ヨーグルト	精白米、油、じゃがいも、砂糖、 青じそドレッシング	玉葱、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、だいこん	560 kcal 13.0 g 12.2 g
14 木	みそラーメン	○	チーズ入りポテトもち ナムル (ナムルドレ) 果物 (バナナ)	豚肉、味噌、牛乳、チーズ	中華めん、油、じゃがいも、 ナムルドレッシング	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、 バナナ、レモン	663 kcal 25.9 g 20.6 g
15 金	ごはん	○	麻婆豆腐 バリバリサラダ (香味中華ドレ) 杏仁デザート	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、 豆腐、杏仁豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 香味中華ドレッシング、 コーンフレーク	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	677 kcal 27.1 g 23.0 g
16 土	パンズパン	○	ハムカツ ボイルキャベツ コンソメスープ りんごゼリー	牛乳、ハム、卵、ベーコン、寒天	パンズパン、油、じゃがいも、パン粉、 薄力粉	キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな、 りんご	613 kcal 22.2 g 27.7 g
18 月	ごはん	麦茶	鶏肉のマヨネーズ焼き 大根サラダ (和風ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳、鶏肉、味噌、わかめ	精白米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、和風ドレッシング、じゃがいも	だいこん、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、玉葱	517 kcal 17.5 g 16.0 g
19 火	きつねうどん	○	たこ焼き カリカリサラダ (香味塩ドレ) ヨーグルト風クレープ	鶏肉、油揚げ、牛乳、たこ、豆乳	うどん、油、砂糖、ワンタンの皮、 香味塩ドレッシング、薄力粉	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン	617 kcal 27.3 g 21.3 g
20 水	ごはん	麦茶	鮭のバターしょうゆ焼き キャベツの昆布和え 豚汁	牛乳、ぎんざけ、塩昆布、豚肉、豆腐、 味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ	512 kcal 25.7 g 14.0 g
21 木	フレンチロール バター	○	鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ (フレンチドレ) 湘南ゴールドゼリー	牛乳、大豆、鶏肉、寒天	フレンチロール、バター、 じゃがいも、油、砂糖、 フレンチドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、こまつな、湘南ゴールド	672 kcal 26.5 g 27.6 g
22 金	十六穀ごはん	麦茶	豚肉の塩麴焼き もやしのおかか和え 吉野汁 いもようかん	牛乳、豚肉、かつお、鶏肉、油揚げ、 寒天、大豆、小豆	精白米、玄米、押麦もち、麦、 こんにゃく、麴、片栗粉、さつまいも、 砂糖	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	563 kcal 26.6 g 11.6 g
25 月	ごはん	○	中華風チキン 華風きゅうり ワンタンスープ	牛乳、鶏肉	精白米、ごま、ごま油、砂糖、油、 ワンタンの皮	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、はくさい	629 kcal 25.5 g 20.8 g
26 火	ミルクロール	○	クリームシチュー イタリアンサラダ (イタリアンドレ) 果物 (オレンジ)	牛乳、鶏肉、豆乳	ミルクロール、油、じゃがいも、 マカロニ、薄力粉、脱脂粉乳、バター、 イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 さやいんげん、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、オレンジ	652 kcal 25.3 g 27.8 g
27 水	ごはん	ジョア	野菜と豚肉のしょうが炒め 切干大根のサラダ (和風ドレ) 九条ねぎとなめこの味噌汁	乳酸菌飲料、豚肉、ロースハム、豆腐、 味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、 和風ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、 切干しだいこん、きゅうり、なめこ、 九条ねぎ	641 kcal 18.9 g 16.1 g
28 木	米粉入りパン	○	鮭チーズフライ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ) ポテトスープ	牛乳、さけ、チーズ、 ロースハム、ベーコン、豆乳	米粉入りパン、マカロニ、パン粉、 薄力粉、オリーブ油、油、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	にんじん、きゅうり、玉葱	624 kcal 22.1 g 26.3 g
29 金	しっぽくうどん	○	フライドポテト わかめサラダ (青じそドレ) 黄桃 (缶詰)	鶏肉、油揚げ、牛乳、わかめ	うどん、油、フライドポテト、 青じそドレッシング	だいこん、にんじん、はくさい、 ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、もも	661 kcal 21.7 g 26.9 g

## ◆11月24日『和食の日』◆

11月24日は「和食の日」です。和食の良さを見直すと共に、栄養バランスに優れた食事である和食を取り入れた食事をとるよう心掛けましょう。会食でも、一足早く22日に「和食の日」として和食献立を出す予定です。

### 日本の食文化「和食」の特徴

- 素材の味を引き出す調理法**  
和食はいかに「素材の味を活かすか」を大切にしています。
- 優れた栄養バランス**  
一汁三菜で栄養バランスの取れた食事になります。
- 自然の美しさや季節感の表現**  
季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています。
- 年中行事との密接な関わり**  
お正月や七夕など、行事ごとの料理があります。

## だしのうま味を味わおう！

「だし」は食べておいしい！と感じる、素材のうま味と香りが溶け出した料理の基本となる汁のことをいいます。魚や肉、海藻、きのこ、野菜などから「だし」はとることができ、ごはんの基本である和食を作る時によく使われます。ご家庭の食事でも「だし」を使っておいしいごはんを作ってみましょう。

《ワンポイントアドバイス》

- ・一度に多めに「だし」をとって、冷蔵庫や冷凍庫で保存することができます。
- ・煮干しや昆布を水につけて、冷蔵庫で一日置くだけでも、「だし」をとることができます。
- ・市販のだしパックを利用しても、簡単に「だし」がとれます。

