

11月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

3日	4日	5日	6日	7日
	スパゲッティミートソース ごぼうサラダ ごまドレ 野菜チップス	びりんめし つみれ汁 さつま芋サラダ 昆布入りキャベツ漬け	こぎつねごはん けんちん汁 ししゃも焼き じゃがいものきんぴら りんご	白飯 肉団子のスープ 鉄火みそ ブロッコリーのサラダ ツナソース
	エネルギー 835 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 29.3 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.6 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 30 g 脂質 22.2 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.2 g
				
10日	11日	12日	13日	14日
白飯 白菜のスープ 豆腐入りつくね焼き 野菜ソテー 青のりポテト	五穀米 もずくのみそしる さんまの竜田揚げ 野菜の磯和え みかん	五目とりご飯 大根のスープ 揚げ出し豆腐の野菜あん タピオカのココナッツミルク	バーガーパン フライドポテト シーザーサラダ オリンピック記念メニュー アメリカ	白飯 カブのみそ汁 白インゲン豆のコロッケ もやしと野菜のソテー りんご
エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.6 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.8 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 37.1 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23 g
				
17日	18日	19日	20日	21日
ちらし寿司 いり鶏 冬瓜のスープ ラ・フランス	白飯 宮城米の日 のっぺいじる さんまの塩焼き 米粉ドーナツ カブの即席	クリームスパゲティー ほうれん草とコーンソテー りんご パンチビーンズ	芋おこわ 豆腐のみそ汁 ピーマンの肉詰め ベイクドひよこ豆	白飯 肉じゃが クルミ和え ヨーグルトあえ
エネルギー 806 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 23.6 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 34 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.6 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.8 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.7 g
				
24日	25	26	27日	28日
	白飯 秋野菜のみそ汁 おび天or鶏肉の南部焼 じゃがいもの染め煮 白菜のゆず漬け	卵サラダ or ホットドッグ いんげん豆とトマトスープ りんご	白飯 沢煮椀 鯖の味噌煮 炒り子入り大学いも	白飯 四川豆腐 わかめサラダ 豆腐白玉団子or焼きリンゴ
	① ②	① ②		① ②
	エネルギー 797 kcal 796 たんぱく質 32.3 g 31.9 脂質 21.2 g 22.8	エネルギー 805 kcal 806 たんぱく質 31.8 g 34.4 脂質 40.4 g 36.4	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34 g 脂質 23.6 g	エネルギー 854 kcal 796 たんぱく質 32.5 g 28.8 脂質 23.3 g 25.6
				

11月の給食目標 感謝の気持ちを持って食事をしよう。

☆先月2年生の職場体験があり、色々な職場で体験したことを、文化祭で新聞にして一人一人が発表展示してありました。仕事の大変さやコミュニケーション力の大切さ、又両親はこんな思いで働いている、疲れているのに夕飯を作ってくれていることへの感謝の気持ちを書いている人も多くいました。

☆宮城米給食の日 今年も宮城から農家の人たちの丹精込めた新米が届きました。豊島区の小・中学校全校に無償で届けられています。豊島区は宮城県と平成17年に相互交流宣言を行いました。

文化祭の発表・3年生熱が入りました。昼食風景



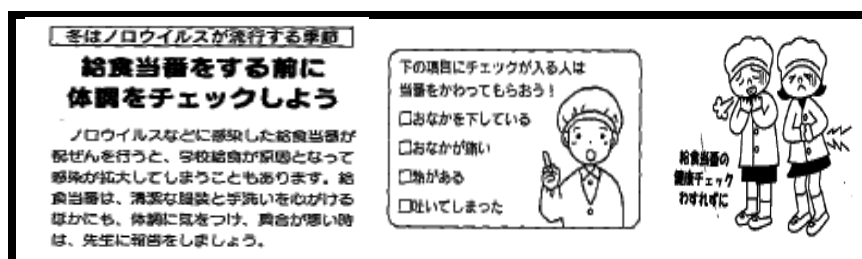
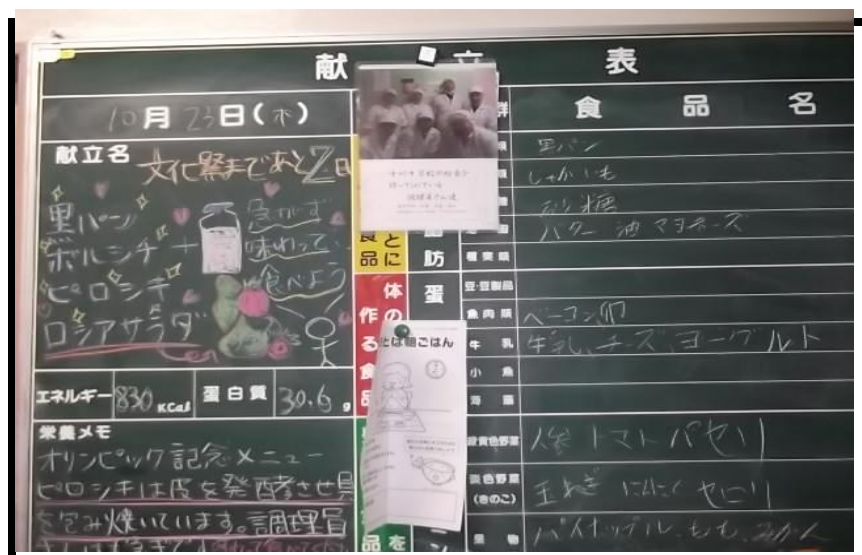
給食だより 11月号

平成26年度
豊島区立千川中学校

★今月の献立から★

5日	つみれ汁	八丈産のとび魚のすりみが空輸されてきます。地元の女性の方達が丁寧に頭や骨を除き、すり身としています。鮮度も良くおいしいつみれ汁となります。
7日	肉団子のスープ	挽肉を使用する調理は5月から10月まで、衛生面から実施していませんでしたが、11月より解禁、肉団子のスープは人気です。
13日	オリンピック記念メニュー（アメリカ）	11月は1984年ロサンゼルス開催にちなんだメニューです。アメリカは世界の移民達が集まった食文化といわれています。バーガーパン・フライドポテト・シーザーサラダ。ドレッシングは生クリーム・牛乳・酢・マヨネーズ・ゴマが入ったこくのあるドレッシングです。
25日	おび天or鶏肉の南部焼き卵とつなのサンド	リザーブ給食・おび天は八丈産のとび魚のすり身に豆腐、生姜を入れ揚げます。新メニューです。鶏肉の南部焼きはしょうゆ・酒・みりんにつけゴマを振り焼きます。
15日	鯖の味噌焼き	鯖は鮮度が落ちやすい魚で、5月から10月は給食では使用しません。青魚で不飽和脂肪酸が多く含まれ中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やすといわれています。

★オリンピック記念メニューロシア料理（栄養黑板も2年の給食委員が書いてくれています。）



11月のリザーブ給食25日（火）主菜でおび天59名・南部焼き224名、26日（水）主食でホットドッグ211名・ツナ・卵サンド73名、28日（金）豆腐団子の白玉133名・焼きリンゴ151名でした。
☆12月から2月までリクエスト給食を1年から始めます。よろしくお願いします。

10月千川中学校使用食材

品目	産地	品目	産地
玉ねぎ・人参・じゃがいも	北海道	ブロッコリー・きゅうり・小松菜	埼玉県
かぼちゃ・大根・さんま	北海道	エリンギ・セロリ・白菜・梨	長野県
いか・卵	青森県	にら	栃木県
ねぎ・りんご・米	山形県	柿	和歌山県
えのきだけ	新潟県	しらす	静岡県
きゅうり・キャベツ・ほうれん草・豚肉	群馬県	ちりめん	兵庫県
ねぎ・ごぼう・ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県
さつま芋・いんげん・青梗菜	千葉県	鰯	長崎県
もやし・小松菜・小豆もやし	東京都		
牛乳			

北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉

