



21	月		<b>きのこベーコンのピラフ</b> <b>チキンナゲット</b> <b>野菜スープ</b> <b>牛乳</b>	ベーコン チキンナゲット 鶏肉 牛乳	パセリ にんじん 小松菜 にんにく しめじ エリンギ マッシュルーム ホールコーン たまねぎ キャベツ セロリー	米 じゃがいも サラダ油 (米油) バター 米油	740	29.5	32.4	2.9	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ × × × ○ ○ × ○ ○
22	火		<b>黒パン</b> <b>白菜のクリーム煮</b> <b>イタリアンサラダ</b> <b>りんごタルト</b> <b>牛乳</b>	鶏肉 牛乳 エバミルク	ほうれんそう 赤パプリカ にんじん 白菜 たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ ホールコーン レモン	黒パン 小麦粉 砂糖 りんごタルト サラダ油 (米油) バター	857	37.4	38.1	3.3	1年 ○ × × × × × ○ × × 2年 ○ × × × × × ○ × × 3年 ○ × × × × × × × ○
24	木		<b>タコライス</b> <b>パパイヤしりしり</b> <b>サーターアングギー</b> <b>牛乳</b>	豚ひき肉 まぐろ油揚げ 卵 牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 にんにく たまねぎ セロリー 青パパイヤ	米 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 サラダ油 (米油) 米油	856	30.5	31.9	2.5	1年 ○ × × × × × ○ × × 2年 ○ × × × × × ○ × × 3年 ○ × × × × × × × ○
25	金		<b>ご飯</b> <b>ビーンズハンバーグ</b> <b>白菜の梅肉和え</b> <b>じゃがいもの味噌汁</b> <b>牛乳</b>	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひよこ豆 卵 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ 白菜 キャベツ 練り梅 長ねぎ えのきたけ 緑豆もやし	米 ビタミン強化米 バン粉 砂糖 じゃがいも	799	39.3	27.6	3.5	1年 ○ × ○ ○ × ○ ○ × × 2年 ○ × ○ ○ × ○ ○ × × 3年 × × × × × × × × ○
28	月		<b>さつまいもごはん</b> <b>さばのトマモソース</b> <b>和風ポトフ</b> <b>牛乳</b>	さば 赤みそ 鶏肉 さつまいも 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ だいこん 干しいたけ	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも こんにゃく サラダ油 (米油)	835	43.0	25.3	2.4	1年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
29	火		<b>青菜のピラフ</b> <b>鶏肉のトマト煮</b> <b>キャベツソテー</b> <b>カスタードプリン</b> <b>牛乳</b>	鶏肉 牛乳	小松菜 にんじん トマトピューレ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	米 砂糖 サラダ油 (米油) バター	757	29.9	31.7	2.6	1年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
30	水		<b>味噌ラーメン</b> <b>揚げ餃子の野菜あんかけ</b> <b>いちごゼリー</b> <b>牛乳</b>	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 餃子 牛乳	にんじん じゃがいも ほうれんそう 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく 緑豆もやし ホールコーン 長ねぎ えのきたけ	ラーメン 砂糖 片栗粉 いちごゼリー サラダ油 (米油) 米油	824	32.5	24.4	3.8	1年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### ★今月の献立メモ★

- ・11月17日(木)…「めかじきと野菜の揚げからめ」は、めかじきのから揚げに野菜たっぷりのあんをかけて食べる料理です。から揚げと野菜あんは別食缶ですので、大きな平皿に盛り付けてください。
- ・11月24日(木)…サーターアングギーは沖縄県のお菓子として有名で、揚げドーナツのような見た目です。中国から伝わってきたお菓子と考えられています。「パパイヤしりしり」は、沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」をアレンジしたものです。
- ・11月30日(水)…「味噌ラーメン」が登場します。だんだんと寒さが増してくる季節ですので、しっかり食べて体を温めてください。



### ★お知らせ★

～給食費について～  
**11月分の引き落としは、  
 28日(月)です。**  
※前日までに残高の  
 確認をお願いします。

## 青パパイヤが給食に登場します！！ ☆

パパイヤは熱帯や亜熱帯で広く栽培されており、日本では、沖縄や鹿児島島の暖かい所で栽培されています。パパイヤは熟すとフルーツとして食べますが、実が青いうちは野菜として炒め物やスープに入れて日常的に食べられており、給食にも取り入れられている食材です。青パパイヤは病害虫や鳥獣被害に強いとされており、秦野の農業を支える新たな食材として栽培され、本市では野菜として売られています。

青パパイヤにはアレルギー成分が含まれていないと言われていますが、中学校給食では初めて提供する食材ですので、食物アレルギー等心配な方は無理のない範囲で各自調整してください。



### 給食はたくさんの人に 支えられている

皆さんが食べている給食は、たくさんの人達が関わって作られています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理する調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



### 食材料費の高騰に伴う 中学校給食への支援について

コロナ禍及びウクライナ情勢等を背景とする原油価格・物価高騰の影響を受け、給食材料費も高騰しています。「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、給食の質の低下や保護者へ負担増を求めることなく安全・安心な給食を維持します。期間は令和5年3月までで、中学校給食では、1食あたり16.5円を充当します。

## 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



②バランスがよく、  
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり

