令和元年

11月 献立表

江東区立亀戸中学校

日	曜	献立名	血や肉になるもの	エネルギー		タンパク質量		備考
1	金	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	3年進路相談(弁当・牛乳無し)
5	火	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
6	水	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
7	木	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
8	金	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	Ⅰ組　合同学芸会
11	月	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
12	火	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
13	水	後期中間考査(牛乳無し)						
14	木	後期中間考査(牛乳無し)						
15	金	後期中間考査(牛乳無し)						
18	月	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
19	火	４時間授業　成績一覧表説明会・三亀中研究発表会（お弁当は持参しません。牛乳もありません。）						
20	水	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	２年職場体験
21	木	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	２年職場体験
22	金	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	１年校外学習・２年職場体験
25	月	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
26	火	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
27	水	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	
28	木	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	Ⅰ組　校外学習
29	金	★牛乳（飲用）	★牛乳（飲用）	138	kcal	6.8	g	

11月の旬の食材は、春菊、水菜、かぶ、ねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、レタス、白菜、ブロッコリー、さつまいも、ごぼう、長いも、しょうが、にんじん、れんこん、かぶ、ぎんなん、栗、アボカド、オレンジ、柿、りんご、キウィ、梨、いちご、みかん、ゆず、かじき、金目鯛、ひらめ、あんこう、さわら、いわし、いなだ(はまち)、きんき、鮭、さわら、ししゃも、ふぐ、あんこう、はぎ、ハタ、カレイ、かつお、わかさぎ、さば、えび、いか、たこ、かに、ほたて貝、かき、あわび、ツブ貝、海苔、その他です。旬の食材は味も良く、その季節にあった必要な栄養素や効果が期待されます。また、収穫量も多く価格も安いので、是非、旬の食材を摂るようにしましょう。

★ししゃものもみじ揚げ（４人分）★

油8g、ししゃもＬ４尾、小麦粉20ｇ、にんじん24g、白ごま４g、鶏卵7.2g、水11.2g

❶小麦粉、すりおろした人参、ごま、鶏卵、水を混ぜ合わせる。
❷ししゃもに❶の衣をつけ、油で揚げる。(中心温度に注意)
❸皿に盛りつける。

＊ﾐﾆ知識＊

ｽｰﾊﾟｰ等で売られているししゃもは、和名でｶﾗﾌﾄししゃも、英名でｶﾍﾟﾘﾝといいます。ししゃもと同じｷｭｳﾘｳｵ科の魚で遠い親戚筋の魚といえますが、ししゃもとは別の魚です。ししゃもの産地は北海道の太平洋沿岸でしか穫れない非常に生息域の狭い魚ですが、ｶﾍﾟﾘﾝはｱｲｽﾗﾝﾄﾞ、ｶﾅﾀﾞ、ﾉﾙｳｪｰ、ﾛｼｱなどに生息し、北太平洋、北大西洋と広域で穫れます。また、生態系にも違いがあり、ｶﾍﾞﾘﾝは沿岸部の浅い海域で群れを作り、産卵期に波打ち際に集まり産卵しますが、ししゃもは遡河回遊魚(そかかいゆうぎょ)と言い、鮭と同じように産卵期になると海から河を上り、河床で産卵します。ししゃもの栄養と効果は、ししゃもは頭から食べられるので、カルシウム補給に有効で、骨や歯を強化する効果があります。内蔵にはビタミンDも多く、カルシウムの吸収を助けてくれます。また、ビタミンB２、E、DHA、EPAも豊富で悪玉ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ、中性脂肪を減らし、血液サラサラ効果もあり、動脈硬化や高血圧の予防効果も期待できます。ししゃもの調理方法は、焼き物、フライ、天ぷらなどの他にみぞれ煮、マリネ、コンフィなど、ネットでレシピを検索するといろいろありますので是非ご家庭で試してみて下さい。

★さわらの味噌マヨネーズ焼き（４人分）★

さわら60g４切れ、酒6g、しょうが2g、塩0.4g、玉葱40g、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶40g、ﾋﾟｰﾏﾝ20g、ﾏﾖﾈｰｽﾞ32g、赤色辛味噌12g、洋からし0.2g、白ぶどう酒6g、みりん1.2g、ｸﾞﾗﾀﾝ皿4枚

❶魚に酒、すりおろしたしょうが、塩で下味をつける。
❷ﾏﾖﾈｰｽﾞ～みりんを合わせ味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞを作っておく。
❸アルミ皿に魚を入れ７割ほど焼けたら、ｽﾗｲｽした玉葱、短めに千切りしたﾋﾟｰﾏﾝ、❷のソースを入れ、焦がさないようにオーブンで焼く。

＊ﾐﾆ知識＊

さわらは漢字で鰆と書き、漁獲量が多い春が旬と思われがちですが、１年を通して食べられる魚です。また、西日本では産卵期の春、関東では脂ののった冬が旬とされていて、産卵後の夏場は味が落ちるとされています。ぶりなどと同じで、成長するに従い、さごし、なぎ、さわらと名前の変わる出世魚です。鰆の主な栄養成分はタンパク質、ﾋﾞﾀﾐﾝB2、ﾋﾞﾀﾐﾝB6、ﾋﾞﾀﾐﾝ１２、ﾋﾞﾀﾐﾝDなどで、ミネラル類はカリウム、亜鉛が豊富です。カリウムは塩分の弊害をｶﾞｰし血圧を下げる効果があり、高血圧の予防には効果的です。また、鰆の脂質には、不飽和脂肪酸のDHAやEPAが多く、血管の柔軟性保持、血液ｻﾗｻﾗ効果に役立っています。ﾅｲｱｼﾝなども多く、皮膚と精神面において効果があります。鰆の調理法は他に西京焼き、照り焼き、塩焼き、ムニエル、唐揚げ、天ぷら、煮付け等があります。

※給食室の改修工事の関係で11月末日(予定)まで、牛乳のみの提供となっております。引き続きご不便をおかけ致しますが何卒ご理解ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。