

給食だより 11月

令和4年度

勝浦町学校給食センター



11月24日は「和食の日」。「和食」とは、ただ単に料理のこ
とだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育ま
れてきた食文化です。ユネスコ無形文化遺産に登録された
「和食」を守り、伝えていきたいですね。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ごはんと汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	---------------------------------------	---------------------------	------------------

目指せ「はし名人」

はしの持ち方

- ①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ②数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物はさめます。

下のはしは動かしません。

11月の献立紹介

1日(火)・・・「芋煮」は山形県の郷土料理です。里芋を使います。

7日(月)・・・調理員さんの愛情がこもった「手作りハンバーグ」。

16日(水)・・・徳島づくしの組み合わせ！はも、さつまいも、味付けのり、小松菜、わかめ、しいたけ・・・

17日(木)・・・おでんの季節です。手作りの「ゆずみそ」が食欲をそそります。

22日(火)・・・手作りの鶏団子が入った「鶏団子鍋」。野菜たっぷり！うまみたっぷり！

24日(木)・・・「和食の日」なので、ごはん、魚、だしの効いた汁物を組み合わせた一汁二菜。

11月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 ^(100k) 知 ^(100k) し ^(100k) ぼう ^(100k)	血・骨・肉になる食品	体の調子をよくする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (火)	ごはん	牛乳	いもに きりぼしだいこんのツナ あえ こざかなチーズ	615 23.4 18.7	牛乳 ぎゅうにく ツナ こざかなチーズ	こんにゃく ごぼう にん じん ねぎ ひなしめじ だいこん こまつな キャ ベツ	こめ さといも 白ごま さとう
2 (水)	ごはん	牛乳	だいすいりきんぴら さわらのてりやき キャベツのおかかあえ	618 32.4 18.2	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいす さわら けずりぶし	ごぼう にんじん こん にゃく たけのこ しよ うが ゆず キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぶん さと う
4 (金)	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	ちゅうかうコーンスープ あげぎょうざ フロッコリーのサラダ	640 22.5 27.0	牛乳 ベーコン ★たま ご わかめ ぎょうざ	たまねぎ きくらげ コー ン コーンピューレ チン ゲンサイ フロッコリー キャベツ コーン	コッペパン ジャム で んぶん あぶら ドレッ シング
7 (月)	ごはん	牛乳	おしむぎいりスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	666 28.9 24.3	牛乳 とりにく ベーコ ン ぶたにく ぎゅうに く とうふ	たまねぎ にんじん は くさい ほうれんそう キャベツ	こめ おしむぎ パンこ さとう
8 (火)	ごはん	牛乳	とんじる いわしのうめに こまつなごまあえ	637 28.3 20.4	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわし	はくさい ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ こまつな キャベツ	こめ さつまいも 白ご ま さとう
9 (水)	ごはん	牛乳	はっぼうさい にくだんごもちごめ むし げんきヨーグルト	700 32.0 22.1	牛乳 ぶたにく いか え び にくだんごもちごめ むし げんきヨーグルト	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん
10 (木)	ごはん わかめふりかけ	牛乳	けんちんじる とりとれんごのゆずふ うみ	639 27.5 18.0	牛乳 わかめふりかけ とうふ とりにく	だいこん にんじん ご ぼう ほししいたけ 葉 ねぎ れんこん ゆず	こめ さといも ごま油 でんぶん あぶら さ とう
11 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ポークビーンズ ごぼうサラダ	687 36.0 27.0	牛乳 ぶたにく ベーコ ン だいす	たまねぎ にんじん パ セリ トマト ごぼう きゅうり コーン	コッペパン ジャム じゅ がいも バター さとう なまクリーム ごまドレ ッシング
14 (月)	ふたどん	牛乳	じゃこあえ かつうらのみかん	642 25.3 20.1	牛乳 ぶたにく ちりめ ん	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく こま つな もやし みかん	こめ あぶら さとう ごま油 白ごま
15 (火)	ごはん	牛乳	まあぼうとうふ れんこんサラダ	624 26.1 19.9	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ 葉ねぎ しよ うが にんにく れんこん きゅうり コーン	こめ あぶら さとう でんぶん ごま油 さと う
16 (水)	ごはん あじつけのり	牛乳	すましじる はもとさつまいもの天ぷ ら ポイルゆず	680 26.5 24.6	牛乳 あじつけのり とう ふ あぶらあげ わかめ かつお こんぶ はちのて んぷら あおのりこ	しいたけ にんじん は くさい こまつな キャ ベツ フロッコリー	こめ さつまいも あぶ ら
17 (木)	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん こまつなのおひたし	590 26.2 13.4	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ みそ けずり ぶし	こんにゃく だいこん にんじん ゆず こまつ な はくさい もやし	こめ さといも さとう
18 (金)	コッペパン	牛乳	やさしいチャウダー タンドリーチキン フロッコリー	650 31.5 30.1	牛乳 ベーコン とり にく ヨーグルト	たまねぎ にんじん はく さい ほうれんそう ひな しめじ えだまめ フロッ コリー	コッペパン こめこ パ ター
21 (月)	ピピンバ	牛乳	にらたまスープ	624 29.2 21.5	牛乳 ぎゅうにく とり にく みそ とりにく ベー コン とうふ ★たまご	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ なら きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
22 (火)	ごはん	牛乳	てづくりとりだんごなべ だいすとりめんのあげ に	649 31.8 20.7	牛乳 とりにく かまぼ こ けずりぶし こんぶ だいす ちりめん	葉ねぎ しょうが はく さい にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	こめ でんぶん あぶら 白ごま さとう
24 (木)	ごはん	牛乳	えのきのみそしる さばのしおやき キャベツともやしのごま あえ	598 28.3 20.9	牛乳 あぶらあげ とう ふ みそ さば	たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ キャ ベツ もやし ゆず	こめ さとう 白ごま
25 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	クリームスパゲッティ だいこんとじゃこのサラ ダ	688 28.2 25.0	牛乳 チョコ ベーコン とりにく ちりめん けずりぶし	たまねぎ にんじん ほう れんそう ひなしめじ キャベツ だいこん きゅ うり コーン	コッペパン スパゲッティ なまクリーム あぶら 白ワイン サラダ油 さと う
28 (月)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツのゼリーあえ ふくしんづけ	695 23.4 15.5	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく パインアップル みかん ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら ますかっとゼリー
29 (火)	ごはん	牛乳	ぶたとだいこんのもの ひじきのすだちすあえ	604 24.8 19.9	牛乳 ぶたにく ひじき ちくわ ちりめん	だいこん にんじん こん にゃく えだまめ しょう が きゅうり すだち	こめ あぶら さとう 白ごま
30 (水)	ごはん	牛乳	さわにわん ちくわの2しよあげ キャベツのすだちすあえ	623 27.2 21.4	牛乳 ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお ちくわ あおのりこ	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ 葉ねぎ キャベツ すだち	こめ あぶら

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。