

給食だより 11月

令和5年度

勝浦町学校給食センター

1234...



みなさんは、よくかんで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べる、また、よくかめる食べ物を食べるなど、歯にいいことを心がけてみましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」

その一口は、いろいろな人の おかげです。

心を込めて作ってくださっている人へありがとう

- ・米、野菜を育ててくれている農家の人たち
- ・調理員さん
- ・魚をとる漁師さんたち
- ・給食当番さん
- ・卵、肉がおいしく安全に食べられるように牛、ぶた、にわとりを育ててくれる人たち
- ・材料を運んでくれる人たち



命をいただいている ことにありがとう

肉や魚、野菜、果物など
食べているすべてのものに
命があります。
気持ちをこめてあいさつし
よう。

いただきます

おうちの人へありがとう

朝晩や休日の食事を準備
してくれたり、お弁当を作っ
てくれたり、買い物をしてく
れたり…。「ありがとう」の
気持ちを忘れないうた
いね!



11月の献立紹介

9日(木)・17日(金)…調理員さん手作りのハンバーグ!

※9日は小学校、17日は中学校だけが給食あり。

14日(火)…旬の徳島産れんこんを使った「れんこんサラダ」

15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、しいたけ…。

16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。

29日(水)…たくさん出回りはじめる大根をつかって「ぶたと だいこんの にもん」

11月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名		カロリー (kcal) たんぱく質 しぼう質	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品	
	主食	牛乳					おかず
1 (水)	チキンライス	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ フルーツのゼリーあえ	625 25.0 17.7	牛乳 とりにく ベー コン とうふ ★たまご	たまねぎ にんじん グリ ンピース マッシュルーム ほうれんそう パイン アップル みかん	こめ あぶら パター でんぷん ますかつとぜ りー
2 (木)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのしおやき ゆかり あえ	619 28.4 22.7	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ さば あえ	ごぼう にんじん こん にやく えだまめ キャ ベツ	こめ 白ごま さとう ごま油
6 (月)	のりかつおふり かけ ごはん	牛乳	かきたまじる とりのてりやき そくせきつけ	639 32.0 21.6	牛乳 のりかつおふりかけ とうふ かまぼこ わか め ★たまご こんぶ か つお とりにく こんぶ	にんじん たまねぎ え のきたけ はくさい キャベツ きゅうり	こめ でんぷん さとう 白ごま
7 (火)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ に きりほしだいこんのすのもの	618 23.6 17.0	牛乳 とりにく 厚揚げ さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが だい こん きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
8 (水)	しそひじき むぎごはん	牛乳	あきのぐたくさんみそしる あじのなんばんつけ	637 25.9 18.5	牛乳 ひじき あぶらあ げ みそ あじ	だいこん にんじん えの きたけ しいたけ こまつ な たまねぎ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さつま いも でんぷん あぶら さとう ごま油
9 (木)	ごはん のりかつおふり かけ	牛乳	やさしいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	662 27.2 23.8	牛乳 のりかつおふりか け ベーコン ぶたにく きゅうりにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	こめ じゃがいも パン こ さとう
10 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	みそにこみょうどん ツナサラダ	613 25.8 24.7	牛乳 ぶたにく あぶら あげ みそ ツナ	だいこん にんじん 葉ね ぎ ほししいたけ はくさい こまつな きゅうり キャベツ	くろまめきなこクリーム コッペパン うどん 和風 ドレッシング(ゆずかつお)
13 (月)	ぶたどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの かつうらのみかん	642 24.3 19.1	牛乳 ぶたにく ちりめ ん わかめ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにやく きゅ うり ゆず みかん	こめ あぶら さとう 白ごま さとう
14 (火)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	れんこんサラダ ぶくしんつけ	662 24.2 16.0	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 れんこん きゅうり コー ン ぶくしんつけ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう ごま油
15 (水)	ごはん あじつけのり	牛乳	やさいたつぶりすましじる はもとさつまいもの天ぷら	670 25.5 24.5	牛乳 あじつけのり とう ふ あぶらあげ かつお こんぶ はもてんぷら あおのりこ	しいたけ にんじん は くさい こまつな	こめ さつまいも あぶ ら
16 (木)	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん じゃこあえ	603 27.4 15.0	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ みそ ちりめ ん	こんにやく だいこん にんじん ゆず こまつ な もやし	こめ さといも さとう ごま油 白ごま
17 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	コンソメスープ てづくりハンバーグ ブロッコリー	691 30.7 29.3	牛乳 ベーコン ぶたに く きゅうりにく とうふ	ジャム キャベツ にんじ ん たまねぎ コーン こ まつな ブロッコリー	コッペパン パンこ さ とう
20 (月)	ごはん	牛乳	とんじる いわしフライ ポイルキャベツ	671 24.4 22.9	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわしフライ	はくさい ごぼう にん じん こんにやく 葉ね ぎ キャベツ	こめ さつまいも あぶ ら たるたるそーず
21 (火)	ごはん	牛乳	まあほうどうふ ナムル	638 28.2 22.9	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん たけ のこ ほししいたけ 葉ね ぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 白ご ま
22 (水)	さんしょくどん ぶり	牛乳	さわにわん	606 28.6 20.6	牛乳 ★たまご とりに く ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお	しょうが こまつな だい こん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ	こめ おしむぎ さとう 白ごま
24 (金)	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	ボークビーンズ コーンサラダ	649 33.6 24.4	牛乳 ぶたにく ベー コン だいず	たまねぎ にんじん グリ ンピース トマト キャ ベツ きゅうり コーン	コッペパン ジャム じゃ がいも パター さとう なまクリーム ドレッシン グ
27 (月)	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとし かほちゃコロック こまつなごまあえ	698 28.8 23.2	牛乳 こうやどうふ と りにく さつまあげ ★ たまご	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな キャ ベツ	こめ さとう かほちゃ コロック あぶら 白ご ま さとう
28 (火)	ごはん	牛乳	はっほうさい しゅうまい むらさきいもチップス	618 27.2 19.0	牛乳 ぶたにく いか えび ボークしゅうまい	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 でんぷん むらさきいも チップス
29 (水)	ごはん	牛乳	ぶたとだいこんのもの ひじきのすだちずあえ	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 やく 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 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる いわしのうめに とさのゆずがあえ	602 27.2 17.1	牛乳 あぶらあげ みそ いわし ちくわ けす りふし	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ こまつな キャベツ ゆず酢	こめ じゃがいも サラ ダ油 さとう

※ 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。