

11 がつよていにんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

Qよくかんで食べましょう。

Qひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。

Qあわてず、ゆっくり食べましょう。

※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れて、手で小さくちぎって食べます。

※給食センターで使用するウィンナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。

※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



令和7年11月

日(曜)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
献立名	文化の日 図書コラボ給食	※ビニール袋 ④ほうれんそうのツナソテー ②きなこあげパン ③とうにゅうポトフ	⑤ココアふくらかん ④かつおみそ ②おぎごはん ③すきやきに	⑤スイートポテト ⑥きざみのり ④ひじきサラダ ②けいはん ③スープ	⑤みかん ④きびなごのきびすなんばん ②ごはん ③いもにじる
エネルギー(kcal)	10月に引き続き、11月も	小 630 中 748	小 723 中 902	小 635 中 761	小 649 中 797
たんぱく質(g)	図書コラボ給食を実施します。	小 31.5 中 38.1	小 28.4 中 34.7	小 27.1 中 32.9	小 28.3 中 34.3
1群	10月に引き続き、11月も	②きなこ ⑤ウィンナー とりにく ①とうにゅう ④まぐろ(ツナ)	③ぎゅうにく やきどうふ ④かつお つぶみそ ⑤たまご	②たまご ③とりにく	③ぶたにく あつあげ みそ
2群	図書コラボ給食を実施します。	①ぎゅうにく	①⑤ぎゅうにく	①ぎゅうにく ④ひじき ⑥のり	①ぎゅうにく ④きびなご
3群	あわせてみましょう。	④④にんじん ③ブロッコリー ④ほうれんそう	③にんじん ④こねぎ	②こねぎ にんじん ④あかピーマン	③こまつな ④④にんじん
4群	★14日(金)「11びきのねことあほうどり」より「コロケ」	③はくさい セロリ ③④たまねぎ ④コーン	③たまねぎ はくさい だいずもやし えのきたけ いとこんにやく ふかねぎ ④ごぼう しいたけ	②しいたけ パパイア ④きゅうり キャベツ コーン	④だいこん ふかねぎ こんにやく しいたけ ④たまねぎ きゅうり ⑥みかん
5群	★18日(火)「こまつさんのスパゲティ」より「ミートスパゲティ」	②パン くるざとう ③じゃがいも	②こめ むぎ ③さとう ③こむぎこ くるざとう はちみつ	②こめ ②④さとう ⑤スイートポテト	②こめ ③さといも ④さとう
6群	★21日(金)「おにのにおにぎり」より「あたまのにおにぎり」	②あぶら ④バター	③④あぶら	④アーモンド オリーブオイル	④あぶら ごまあぶら
一〇メモ	図書コラボ給食を実施します。	コッペパンを油で揚げ、黒砂糖を混ぜたきなこをまぶした「きなこ揚げパン」。給食センターで約870個を作ります。ビニール袋に揚げパンを入れて、粉をこぼさないように上手にいただきます。	皆は農作業の休憩時間にお茶うけとして、漬物などと一緒に魚みそがよく出されていたそうです。給食ではかつおなまり節を使いますが、家庭では揚げた魚や焼いた魚の骨をとり、身をほぐして混ぜ合わせます。郷土菓子「ふくらかん」もセンターで作ります。	鶏飯の具としてもたくさん使われているのは、グルタミン酸という「うま味成分」を含んでおり、その量はきのこの中でもトップクラスです。昆布と一緒に煮ると、相乗効果でうま味がさらにアップします。	明日、11月8日は「いい歯の日」です。そこでかみかみメニューの登場です。骨まで丸ごと食べられるきびなごは、カルシウムという栄養をたくさん含んでいます。よくかんで食べることでその栄養をしっかり取ることができます。よくかんで残さずいただきます。
日(曜)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
献立名	④コールスローサラダ ②おぎごはん ③ハヤシライス	④しびのごまソースかけ ⑤ピリからきゅうり ②おぎごはん ③あきのみかくじ	④パパイアいりぶたキムチ ②ごはん ③あつあげのちゅうかに	⑤りんごゼリー ④おしんこあえ ②ごはん ③みそおでん	④コロケ ⑤ブロッコリーソテー ②おぎごはん ③ほうれんそうとまごのスープ
エネルギー(kcal)	小 647 中 804	小 652 中 810	小 658 中 816	小 626 中 770	小 613 中 759
たんぱく質(g)	小 22.7 中 27.6	小 32.1 中 39.4	小 32.2 中 39.7	小 26.1 中 31.5	小 22.7 中 28.4
1群	③ぎゅうにく きんときまめ	③とりにく ④しび	③とりにく あつあげ かにかま ④ぶたにく	③つくね とりにく ちくわ あつあげ みそ	③ベーコン とうふ たまご
2群	①ぎゅうにく ③チーズ	①ぎゅうにく	①ぎゅうにく	①ぎゅうにく ③こんぶ ④わかめ	①ぎゅうにく ⑤しらすばし
3群	③④にんじん	③にんじん こねぎ ④あかピーマン	③④にんじん ④にら	③④にんじん ③いんげん	③にんじん ほうれんそう ⑤ブロッコリー
4群	③たまねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	③たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにやく ④きピーマン ⑥きゅうり きくらげ	③たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ④はくさい ほしだいこん パパイア キムチ	③だいこん こんにやく ④きゅうり キャベツ もやし たくあん	③たまねぎ きくらげ しめじ ⑤コーン
5群	②こめ むぎ ④さとう	②こめ むぎ ③さつまいも ④でんぶん ④⑤さとう	②こめ ③じゃがいも ③④でんぶん ④さとう	②こめ ③さといも ③④さとう ⑤ゼリー	②こめ むぎ ④コロケ
6群	③あぶら ④マヨネーズ	④ごま あぶら ⑤ごまあぶら	③あぶら ③④ごまあぶら	④ごま ごまあぶら	④あぶら ⑤オリーブオイル
一〇メモ	今週は小学校3・4年生と中学校2年生を対象に残食調査を実施します。毎年主食となるごはんの残食が多いので、できるだけ食べられるように頑張ります。ごはんは考える力のもと、脳の栄養源になります。	奄美で「しび」と呼ばれているのは、「きはだまぐろ」という魚です。1年を通してよくとれるので、焼いたり揚げたり、刺身にしたりしてよく食べられています。今日はごまソースをかけています。よくかんでいただきます。	パパイアには、ビタミンCと赤血球を作る助けとなる葉酸という栄養素が多く含まれています。葉酸の量はパパイアの1.7倍、みかんの1.8倍になります。炒め物や漬物にして食べられます。今日は豚肉やキムチと一緒に炒めました。	おでんは、室町時代に生まれ、みそを煮て焼いた「でんがく(旧菜)」に「軍需のお(御)」をつけて「おでんがく」と呼ばれていたものが省略されて「おでん」になったそうです。おしんこ和えと一緒においしくいただきます。	「11びきのねことあほうどり」に出てくる「コロケ」の登場です。11びきのねこたちがせっせと作るコロケ。みなさんもおいしく残さず、いただきます。

日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
献立名					
エネルギー (kcal)	602	733	619	673	661
たんぱく質 (g)	28.9	34.6	26.8	25.2	31.3
品とおもになる体食も	1群 ①かにかま とうふ ①ぎゅうにく 2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ	1群 ③ぶたにく だいず 2群 ①⑤ぎゅうにゅう ③こなチーズ	1群 ③ぎゅうにく あぶらあげ ④まぐろ(ツナ) とうふ 2群 ①ぎゅうにゅう ④しらすばし	1群 ③とうふ みそ ④とりにく 2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ	1群 ③とりにく あつあげ ちくわ だいず ④しまがた つぶみそ 2群 ①ぎゅうにゅう ⑤のり
る調おもに整え	3群 ③④にんじん こねぎ チンゲンツァイ 4群 ③たまねぎ だいこん えのきたけ ④たけのこ	3群 ③ビーマン パセリ トマト 4群 ③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ コーン	3群 ③ほうれんそう ④④にんじん ④ふだんそう 4群 ③たまねぎ ほしだいこん ごぼう ふかねぎ いとこんにやく	3群 ③にんじん こまつな ④わかめ 4群 ③だいこん はくさい ⑤キャベツ きゅうり	3群 ③④にんじん ④にら 4群 ③だいこん こんにやく ごぼう しいたけ えだまめ ④ごぼう
食とルお品にキなるエ	5群 ②こめ ④さとう 6群 ③ごまあぶら ごま	5群 ②パン ⑤さとう くるざとう コーンスターチ 6群 ①オリーブオイル ④ドレッシング ⑤なまクリーム	5群 ②こめ むぎ ③④さとう 6群 ③④あぶら	5群 ②こめ むぎ ⑤さいとも ④でんぷん こむぎこ ④⑤さとう 6群 ④あぶら ⑤タルタルソース	5群 ②こめ ③でんぷん ③④さとう ④くるざとう 6群 ③あぶら
一ロメモ	苦手な食べ物が出ると、少しくらい残しても平気かなと思ってしまいます。でも1人の「ほんの少し」も全校分が集まると「たくさん」になります。あともう一口頑張って食べてみませんか。「一口チャレンジ」で食べ残しを減らしてみよう。	「こねたさんのスパゲティ」に出てくる「ミートスパゲティ」の登場です。こねたさんがミートスパゲティを作ろうとすると、不思議な世界へ……。パンには手作りのキャラメルクリームをつけておいしくいただきますよ。	ふだんそうは島国で「トウナ」と呼ばれる冬野菜です。白くて太い茎に、肉厚の大きな葉が特徴です。ふだんそうにはアクがあるので、下ゆでしてから使います。今日はツナと炒めています。	今日はチキン南蛮です。鶏肉に野菜のタルタルをかけて、揚げてください。野菜は全部ゆでてからタルタルソースと和えているので、苦手な人も気にせず食べられると思います。残さずおいしくいただきますよ。	「おにぎりにぎりや」に出てくる「おにぎりにぎり」の登場です。のりにごはんを巻いて、おにぎりにぎりを作ります。上手に作っていただきますよ。

日(曜)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
献立名	勤労感謝の日 振替休日				
エネルギー (kcal)		630	655	609	707
たんぱく質 (g)		24.2	33.6	28.2	25.7
品とおもになる体食も		1群 ③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④かつお(ツナ) たまご 2群 ①ぎゅうにゅう ⑤ムース	1群 ③とうふ あぶらあげ どうにゅう おから だいず みそ ④さば 2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ	1群 ②ぶたにく ③とうふ たまご ロースハム ④メンチカツ 2群 ①ぎゅうにゅう	1群 ③とりにく ベーコン 2群 ①③ぎゅうにゅう ③チーズ
る調おもに整え		3群 ③こまつな ④④にんじん ④にら 4群 ③だいこん ごぼう はくさい しめじ ふかねぎ ④ほしだいこん	3群 ③こまつな ④④⑤にんじん ④しそ ⑤ほうれんそう 4群 ③だいずもやし はくさい ふかねぎ ⑤もやし	3群 ②③にんじん ③チンゲンツァイ 4群 ②しいたけ キムチ たくあん えだまめ ④たまねぎ たけのこ きくらげ	3群 ③にんじん パセリ 4群 ③たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり りんご コーン
食とルお品にキなるエ		5群 ②こめ ③うどん さいとも 6群 ③あぶら ④ごまあぶら	5群 ②こめ ③じゃがいも ⑤さとう 6群 ④マヨネーズ ⑤ごま	5群 ②こめ さとう ③でんぷん 6群 ②④あぶら ③ごまあぶら	5群 ②こめ むぎ ③さいとも マカロニ こむぎこ パンこ ③あぶら マーガリン なまクリーム ④アーモンド
一ロメモ		にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは、沖縄県の方言で、「千切り」や「すりおろす」という意味です。「しりしり器」で千切りにしたにんじんを炒めて、卵でとじた料理です。おいしくいただきますよ。	小学3年生の国語で、「すがたをかえる大豆」を学習します。今日のみそ汁には、大豆の他に、大豆からできているものが6種類入っています。どんなすがたに変わっているのでしょうか。さがしてみよう。	「キムタクごはん」は、長野県の学校給食が発祥です。漬物文化が発達した長野県の漬物と韓国産の漬物のキムチを使ったごはんです。漬物のうま味がたっぷりのごはんをよくだんおいしくいただきますよ。	里芋を使ったグラタンです。カリカリに炒めたパン粉をふりかけていただきます。里芋のねばねばとパン粉のカリカリの食感を楽しんでいただきますよ。

11月24日は

和食の日

語呂合わせで「いいふしの日」となるので24日を和食の日と設定しています。節=かつお節は和食に欠かすことができない食品です。給食では26日を和食献立にして、かつおぶしのおいしいだしを使ったみそ汁にしました。



和食のよとこ

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

自然の美しさと季節の移ろいの表現

健康的な食生活を支える栄養バランス

正月などの年中行事と密接な関わり

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝し、残さずおいしく食べることでその気持ちを伝えてみましょう。