

11月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

感謝して食べよう!

食事のあいさつの意味を知っていますか?

「いただきます」

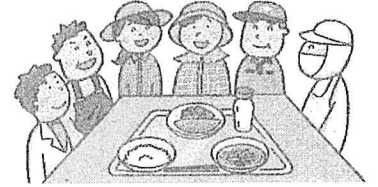
食べ物はもとも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますという意味です。

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心をもって食べてほしいです。



日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)		おもに体のちようしきとどのえるもの (みどりいろ)		おもにほたらく方になるもの (きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん さんまのかばやき よしのじる いそかあえ 牛乳	○	さんま とりにく なまあげ	のり 牛乳	にんじん みつば	こんにゃく しめじ もやし はくさい	ごはん ころも さとう でんぶん	あぶら	
2	ごはん あきなすいりマーボーどうふ きゅうりとツナのピリからあえ オレンジ 牛乳		どうふ ぶたにく みそ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ なす ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン オレンジ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
6	ごはん キムタクごはんのぐ ごもくじる だいがくいも かんそうこざかな 牛乳	○	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	かんそうこざかな 牛乳	にんじん みずな	キムチ つぼづけ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも さとう みずあめ	あぶら あぶら	
7	ごはん いわしのしょうがに だいこんのうまに あかじそづけ 牛乳	○	いわしのしょうがに (いわし) とりにく なまあげ はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん あかじそ	いわしのしょうがに (しょうが) だいこん はくさい もやし	ごはん さとう でんぶん		
8	あいちのごめこいりパン ミートスパゲティ ブロッコリーとまめのサラダ りんご 牛乳		ぶたにく ツナ だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム えだまめ りんご	あいちのごめこいりパン スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごまドレッシング	
9	ちゅうかめん あげぎょうざのあまずあんかけ しょうゆラーメンのしる とうにゅうあんにんゼリー 牛乳	○	ぎょうざ (ぶたにく・とりにく) ぶたにく なんと	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ぎょうざ (キャベツ・たまねぎ・しょうが) しょうが にんにく たまねぎ はくさい みかん パイン	ちゅうかめん ぎょうざ(かわ) さとう でんぶん とうにゅうあんにんゼリー さとう	あぶら あぶら	
10	ごはん やきにくどんのぐ うましおやさい たこしんじょうじる 牛乳	○	ぶたにく たこしんじょう どうふ あぶらあげ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	



見てみて!! 学校給食 ~藤浪中学校~



藤浪中学校給食委員会では、毎日の給食の残りが多いことを課題としてあがり、残飯を減らすための新しい取り組みを行いました。一つ目の取り組みとして、毎日各クラスの余ったご飯の量を計測し、週末に集計してランキングを掲示したり朝礼で発表したりしました。二つ目の取り組みとして、「藤浪給食祭」という企画を行いました。3週間の期間を設け、給食の準備時間の速さと、完食できた日の多さを競いました。この期間には、クラスで協力して完食を目指す様子が見られました。これらの取り組みのおかげで、残飯の残量は順調に減り、藤浪中学校生徒全体の給食に対する意識を高めることができたと思います。これからも、生徒の皆さんには給食をしっかり食べて、健康で丈夫な体を作り、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。



* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。

※ 「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均 (3・4年生)	588	16.3%	27.7%
中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
中学校 平均	735	15.5%	25.2%

Eat イングリッシュ

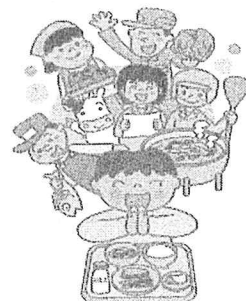
食べ物に関する英語⑧

Let's eat!

It was delicious!

いただきます

ごちそうさま



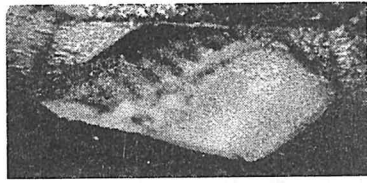
11月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

つくってみよう！給食レシピ

さわらの照り焼き



★材料 (4人分)

・さわら	4切れ (200g)	・しょうゆ、砂糖	かくおお 各大きじ2
・塩	少々	・みりん	小さじ2
・かたくり粉	小さじ1		

給食では漬け込みではなく、焼いた魚にたれをかけて仕上げています。さわらの他に、旬のぶりやさばにも合います。

★作り方

- ① さわらに塩を振り、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 皮目を上にして、魚焼きグリルに並べ、こんがりするまで焼く。
- ③ しょうゆ、砂糖、みりん、水50ccを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ 器にさわらをのせ、③のタレをかけて完成。



日 曜	献立名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく方になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
13 月	ごはん さけのレモンソースがけ けんちんじる ごまあえ 牛乳	○	さけ とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	レモン だいこん こんにゃく ねぎ もやし	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	
14 火	むぎごはん きのこチキンのこめこハヤシ れんこんチップス コーンサラダ 牛乳		とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ れんこん コーン キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら こめこのハヤシルウ あぶら オリーブあぶら	
15 水	ごはん ひきにくそぼろごはんのぐ しろみそじる ごぼうサラダ みかん 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう えだまめ みかん	ごはん さとう てんぷん じゃがいも ふ	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
16 木	きしめん きしめんのしる あべかわもち そくせきづけ 牛乳	○	とりにく かまぼこ きなこ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり たくあんづけ	きしめん もち さとう		
17 金	ごはん さわらのてりやき みぞおでん はくさいとはなやさいのおかかあえ 牛乳	○	さわら ぶたにく がんもどき うずらたまご みそ	こんぶ かつおぶし 牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん こんにゃく はくさい カリフラワー	ごはん さとう てんぷん さといも さとう さとう	 食育献立の日 今月の野菜 はくさい だいこん	
20 月	ごはん すぶた ちゅうかあえ かたぬきチーズ(いちごあじ) 牛乳	○	ぶたにく かにふうみかまぼこ	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	ごはん てんぷん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	 カルシウム強化献立
21 火	ごはん さばのはちょうみそに にくじゃが おひたし あじつけのり 牛乳	○	さばのはちょうみそに(さば・みそ) ぶたにく はんぺん	あじつけのり 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	和食献立の日
22 水	ごはん ざつまいもコロッケ ひきずり ひとしおづけ 牛乳	○	とりにく やきどうふ	こぶちや 牛乳	にんじん だいこんば	ねぎ たまねぎ はくさい こんにゃく エリンギ だいこん きゅうり	ごはん コロッケ(さつまいも・こども) かくふ さとう	あぶら	
27 月	ごはん とりにくのからあげ ちゅうかスープ いとかんてんのサラダ 牛乳	○	とりにく えび かにふうみかまぼこ	かんてん 牛乳	にんじん チンゲンサイ とうみょう	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	ごはん てんぷん さとう	あぶら あぶら	 お米をいただきました! 27日のごはんは、JA海部東から 「あいちのかおり」を無償でいただ いたものです。
28 火	ごはん セレクトおかず(だいずパンこのミンチカツ・ しろみざかなのカリカリフライ) こんぶあえ あきのすましじる ラ・フランスゼリー 牛乳	○	ミンチカツ(とりにく・ぶたにく・だいずこ) しろみざかなフライ(しろみざかな) とりにく とうふ かまぼこ	しおこんぶ 牛乳	にんじん みつば	ミンチカツ(キャベツ・たまねぎ) はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん しろみざかなフライ(じゃがいも) ラ・フランスゼリー	あぶら あぶら	セレクトおかず
29 水	ナン キーマカレー キャベツソテー ナタデココヨーグルト 牛乳		ぎゅうにく ぶたにく だいず ウインナー	ヨーグルト 牛乳	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もも	ナン ナタデココ さとう	あぶら こめこのカレールウ オリーブあぶら	
30 木	ごはん ツナどんのぐ さわにわん ポテトサラダ 牛乳	○	ツナ ぶたにく あぶらあげ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん しいたけ ねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ(卵なし)	

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。