

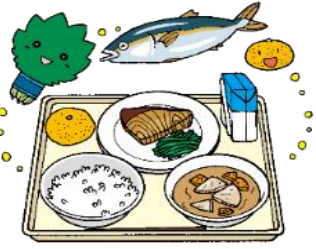
# 11月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場

## 感謝して食べよう

みなさんが毎日食べている給食には、さまざまな人が関わっています。

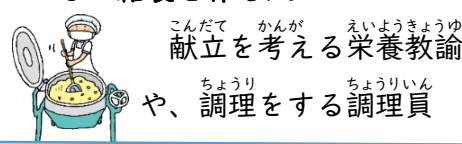


### ○ 食べ物を作る人



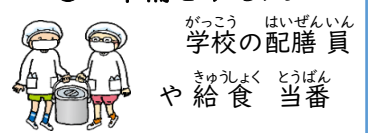
こめ やさい つか 米や野菜を作ったり、さかなと 魚を捕ったり、ぶた うし とり そだ り、豚や牛、鶏を育てたり、た もの 食べ物を つく 作ることに 関わる人

### ○ 給食を作る人



こんだて かんが えいようきょうゆ 献立を考える栄養教諭 や、ちょうり 調理をする ちょうりいん 調理員

### ○ 準備をする人



がっこう はいぜんいん 学校の配膳員 や きゅうしょく どうばん 給食 当番

### ○ 食べ物を運ぶ人



しょくざい ちょうりじょう とど 食材を調理場に届けた り、ちょうりじょう から がっこう に、きゅうしょく とど 給食を届ける ちょうりいん 調理員

きゅうしょく かんが 給食に関わるすべての人 に感謝の気持ちを込めながら、すき嫌いせずに食べましょう。

日	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの (あかい)		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)		栄養価 (kcal)	
			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	小	中
1	ごはん わふうきのこハンバーグ だいずのいために もみじのすましじる 牛乳	○	(とりにく) とりにく だいず とうふ、かまぼこ	牛乳	にんじん	(たまねぎ) しめじ まいたけ えだまめ こんにやく たまねぎ はくさい	ごはん さとう でんぷん さとう		小	549
5	ごはん やきにくどんのぐ あかじそづけ いかしんじょうじる 牛乳	○	ぶたにく いかしんじょう あぶらあげ	牛乳	にら あかじそ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう	あぶら	小	537
6	ごはん はるまき マーボーどうふ ちゅうかあえ 牛乳	○	(ぶたにく) ぶたにく とうふ みそ	牛乳	(にんじん にら) にんじん チンゲンサイ	(キャベツ もやし エリンギ) たまねぎ しょうが にんにく ねぎ はくさい	ごはん (こむぎこ) さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	小	668
7	きしめん きしめんのしる だいこんときゅうりのすのもの あべかわもち 牛乳	○	とりにく かまぼこ あぶらあげ きなこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい しいたけ だいこん きゅうり	きしめん さとう もち さとう		小	588
8	ごはん さんまのかばやき ひとしおづけ さつまじる 牛乳	○	(さんま) ぶたにく みそ	こぶちや 牛乳	にんじん だいこんば にんじん みずな	キャベツ こんにやく しめじ	ごはん さとう (でんぷん) さつまいも	あぶら	小	562
									中	730

## 見てみて!! 学校給食 ~神守中学校~

神守中学校では、楽しい会食について学ぶために、給食委員会からプレゼン形式で啓発を行いました。1年生は「会食時のマナー」、2年生は「楽しい食事の場を考える」、3年生は「楽しい会食の場づくり」というテーマで行いました。啓発活動後にふりかえりを行い、意識できたかどうかを調査しました。1年生では、はしや食器を正しく使おうと意識して食べている生徒が9割いましたが、食べるときの姿勢や口の中に食べ物が入ったままの会話については意識が低い結果になりました。2・3年生については、どうしたら楽しい会食になるかどうかを調査しました。「マナーを守って楽しく食べる」という回答が多かったです。今後もマナーを守って楽しく会食ができるような企画を考え、活動していきます。



\* 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 20~30%
小学校 平均 (3・4年生)	580	16.6%	27.9%
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 20~30%
中学校 平均	730	15.8%	25.3%



アルファベットで遊ぼう⑧

onion



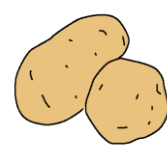
たまねぎ

okra



オクラ

potato



じゃがいも

persimmon



かき

# 11月予定献立表

令和6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



お肉と野菜がしっかりととれるレシピです。ピリ辛な味が好みの場合は、キムチの汁を入れて作ってもおいしいです。

★作り方


- ① キムチとつば漬けの汁を切っておく。
- ② フライパンに油をひき、中火でぶた肉をいためる。
- ③ ②にキムチとつば漬けを入れ、さらにいためる。
- ④ Aの調味料を入れ、味を調える。
- ⑤ お茶碗にごはんを盛り付け、上に具をのせて完成。

### キムタク

### ごはんの具

★材料（4人分）

ぶた肉	120g	薄口しょうゆ	小さじ1
キムチ	60g	酒	小さじ1/2
つば漬け	20g	油	適量
		ごはん	お茶碗4杯分

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とのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		栄養価 (kcal)	
			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			
11月	ごはん たらのおこうじやき くきわかめいりきんぴら のっぺいじる とうにゅういちごムースだいふく 牛乳	○	たら はんぺん とりにく とうふ	くきわかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも だんご (ムースだいふく)	あぶら	小	530	
12月	おきごはん きのこのこめこハヤシ オーガニックれんこんチップス はなやさいのサラダ 牛乳	○	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ まいたけ れんこん カリフラワー コーン	おきごはん 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	小	567	
13月	ごはん とりそぼろごはんのぐ わふうポテトサラダ ごじる 牛乳	○	とりにく ハム だいず なまあげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう だんご じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	小	564	
14月	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる ぎょうざ フルーツカクテル 牛乳	○	ぶたにく なんと (ぶたにく・とりにく)	牛乳	にんじん チンゲンサイ (にら)	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ (キャベツ・たまねぎ) もも パイン リんご レモン	ちゅうかめん (こむぎこ) カクテルゼリー さとう	あぶら	小	606	
15月	ごはん さつまいもコロケ ひきずり うめちりあえ 牛乳	○	とりにく やきとうふ	しらすばし 牛乳	にんじん	ねぎ はくさい たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし うめ	ごはん (さつまいも・パンこ) かくふ さとう さとう	あぶら	小	614	
18月	ごはん すぶた きゅうりとこまつなのおりづけ わかめスープ 牛乳	○	ぶたにく なんと とうふ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう だんご さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小	550	
19月	ごはん さけのみみじおろしだれ にくじゃが はくさいのおかかあえ 牛乳	○	さけ ぶたにく はんぺん	かつおぶし 牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ こんにゃく <b>はくさい</b> もやし	ごはん さとう だんご じゃがいも さとう さとう	あぶら 	小	578	
20月	あいちのこめこいりパン ミートスパゲティ ブロッコリーとまめのサラダ ひとくちチーズ 牛乳	○	ぶたにく だいず	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ えだまめ	あいちのこめこいりパン スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごまドレッシング	小	651	
21月	ごはん さばのはちようみそに ひじきサラダ けんちんじる 牛乳	○	(さば・みそ) ベーコン とうふ	ひじき 牛乳	にんじん 小まつな	コーン キャベツ だいこん ごぼう	ごはん さといも	マヨネーズ(卵なし)	小	545	
25月	ごはん とりにくのからあげ うましおやさい ぐたくさんじる 牛乳	○	とりにく なまあげ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん だんご さとう	あぶら ごまあぶら	小	594	
26月	ごはん さわらのてりやき みぞおでん こんぶあえ 牛乳	○	さわら ぶたにく がんもどき うずらたまご みそ	しおこんぶ 牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい もやし	ごはん さとう だんご さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小	589	
27月	ごはん キムタクごはんのぐ かんてんサラダ とりだんごスープ レタデザート(スイートポテト・ 牛乳 おこめのパンパロア)	○	ぶたにく かにふうみかまぼこ (とりにく) いか	かんてん 牛乳	にんじん なら	キムチ つばづけ きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん さとう (スイートポテト) (パンパロア)	あぶら あぶら	小	608	
28月	ごはん しるみざかなのフリッター さんしよくあえ さわにわん 牛乳	○	(たら) ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	もやし コーン ごぼう だいこん しいたけ	ごはん (こむぎこ・だんご) さとう	あぶら	小	523	
29月	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	○	ぶたにく だいず きゅうりにく ウインナー	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ ナタデココ もも パイン	ナン さとう	あぶら こめこのカレー オリーブあぶら	小	611	

\* 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。