



# 学校給食献立予定表



♡食欲の秋♡  
お家で料理にチャレンジするのいいですね。

★11月給食目標★  
「感謝(かんしゃ)して食べよう！」

令和6年度

安芸市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるのもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるのもとになる		エネルギー kcal たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ
	主菜 (肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)	牛乳 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が豊富 炭水化物が多い	脂肪分が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4年	中学校	
1 (金)	ごはん	ツナととうふのマヨネーズやき ニラともやしののりあえ きのこじる	こめ さとう	ノンエッグマヨ	ツナ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ もやし マッシュルーム はくさい しめじ えのきたけ だいこん	551 21.5 20.0	668 25.1 23.5	11月の目標は「感謝して食べよう」 です。心を込めて「いただきます、ごち そうさま」のあいさつをしましょう。
5 (火)	ごはん	ちーずいりつくねやき はりはりづけ やさいスープ	こめ さとう	パンこ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり しめじ	602 25.3 20.4	736 30.4 24.1	一日一回「発酵食品」をとって、腸 を健康に保ちましょう。今日の発酵 食品は「チーズ」です。
6 (水)	しょうがふう みごはん	めひかりのカレーあげ ぐるに りんご(シナノホッペ)	こめ さとう	サラダあぶら あげあぶら	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう めひかり	にんじん	しょうが こんにやく だいこん ごぼう りんご	603 27.4 19.8	722 32.7 23.2	長野県から「シナノホッペ」が届きま す。皮は濃い赤色で、密が入りやすい 品種です。お楽しみに♪
7 (木)	ごはん	ちぐさやき カリポリサラダ こうやとうふのふくめに	こめ さとう		たまご とりにく こうやとうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ゆのす たけのこ ほししいたけ	647 31.1 20.8	786 37.7 24.4	【カルシウムたっぷり献立】 給食のない日は、ほとんどの人が不 足していると言われています。
8 (金)	ごはん	イカのかりんあげ おろしあえ キャベツとコーンのスープ	こめ さとう	あげあぶら	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが だいこん きゅうり ゆのす もやし コーン たまねぎ キャベツ	588 27.3 18.8	713 32.5 21.8	【11月8日はいい歯の日】 今日は「イカのかりんあげ」です。よく かんで食べましょう。
11 (月)	ごもく チャーハン	ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ みかん	こめ さとう	サラダあぶら	やきぶた だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ マッシュルーム ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ マッシュルーム えだまめ みかん	605 26.2 17.9	729 31.4 20.8	【ビタミンたっぷり献立】 おすすめ食材は「ぶたにく、ほうれん 草、ピーマン、みかん」です。
12 (火)	ごはん	ぶたにくのごまがらめ キャベツとニラのおかかあえ すりみじる	こめ さとう	あげあぶら ごま	ぶたにく かつおぶし すりみ	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん	にんにく キャベツ はくさい えのきたけ	613 30.5 18.9	747 37.1 22.0	大活躍の「かつお節」「おかか」とも 呼ばれます。なぜ「おかか」と呼ぶの でしょう?給食放送をお楽しみに♪
13 (水)	ごはん	さばのしょうがに ごまつなのサラダ かきたまじる	こめ さとう	ノンエッグマヨ	さば たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	598 25.4 22.1	738 31.8 25.5	生姜の季節がきました♪高知県でた くさん作られている野菜です。今日は 「さばのしょうが」です。
14 (木)	ごはん	ポークコロコロステーキ もやしとピーマンのすのもの ポトフ	こめ さとう	じゃがいも	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく もやし たまねぎ キャベツ	585 30.4 15.6	713 37.0 18.0	おはしを上手に使いましょう。コロコロ ステーキをつまんだり、和え物をはさ んだり、練習してみましょう。
15 (金)	ちりめん どん	なすのたたき さつまいものみそじる	こめ さとう	ごま あげあぶら	かつお あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな ねぎ	さや ゆのす たまねぎ だいこん えのきたけ	583 24.8 18.1	711 29.9 21.0	【毎月15日はじゃこの日・17日はな すの日】です。今日は、安芸市の食 材いっぱい、はいちゅう日です♪
18 (月)	たくあん あぶらあげ ごはん	ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ	こめ さとう	ごま サラダあぶら	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ ごぼう こんにやく れんこん ほししいたけ はくさい たくあん	599 23.4 19.4	730 27.5 22.7	油揚げとたくあんのごはんが登場です。 どこかホッとする、優しい味のご飯で す。
19 (火)	ごはん	かつおのたつたあげ だいこんのゆずかりづけ よせなベジ	こめ さとう	あげあぶら	かつお とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん きゅうり ゆのす はくさい えのきたけ	604 29.6 15.8	666 19.4 18.0	【毎月19日は食育の日】高知県で愛 されている「かつお」「ゆず」を使った 献立です。野菜もたっぷりです。
20 (水)	ごはん	てづくりハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	こめ さとう	じゃがいも ごまこ ABCマカロニ ぶどうゼリー	サラダあぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり レモン コーン	743 25.2 29.5	906 30.4 35.4	【土居小6年生リクエスト献立】バラ ンだけでなく、楽しく食べられるよう に考えてくれました。
21 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのサラダ かいそうスープ	こめ さとう	サラダあぶら ノンエッグマヨ ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	618 28.3 21.8	752 34.4 25.9	豚肉のしょうが炒めは、残食も少な い人気の料理です。給食の定番とな りました。ごはんが進む一品です。
22 (金)	ごはん	とりにくとじゃがいもの はくさいのあまづけ のりのつくだに てづくりカステラ	こめ さとう	じゃがいも ごまこ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく はくさい きゅうり	698 25.0 21.2	853 29.2 25.1	手づくりカステラは、たくさんの量を まぜるのが大変。調理員さんがおい しくなれど、がんばってくれます。
25 (月)	ごはん	さけのしおやき(レモンぞえ) トマト入りわかめサラダ なすのみそじる	こめ さとう	ごまあぶら	サケ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ごまつな	レモン キャベツ きゅうり さや たまねぎ	583 27.1 21.8	693 31.1 24.7	【11月24日は和食の日】いかにほん しょくと覚えましょう。サケに高知県産 レモンをしばって食べましょう。
26 (火)	れんこん きんぴら どん	あおなとポテのごまふうみあえ はくさいのスープ	こめ さとう	じゃがいも サラダあぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	にんにく れんこん コーン はくさい しめじ	583 22.7 18.1	708 26.9 21.0	きんぴらと言えば「ごぼう」ですが、 れんこんも良く合います。しゃきしゃ き食感も楽しめましょう。
27 (水)	コッペパン (パンズ)	タンドリーチキン キャベツのレモンあえ クリームシチュー	コッペパン さとう さつまいも	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	555 27.7 18.4	693 32.7 21.7	パンにタンドリーチキンをはさんで 食べましょう。キャベツのレモンあえ と一緒に食べてもいいね♪
28 (木)	チキン カレー	コーンサラダ フルーツカクテル	こめ さとう	じゃがいも かたくりこ カクテルゼリー	サラダあぶら オリブオイル	とりにく	のむヨーグルト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん バイナップル もも	627 21.3 10.7	781 26.0 13.6	【飲むヨーグルトの日】発酵食品の ヨーグルトには腸を整える働きがあり ます。毎月1回登場します。
29 (金)	わかめ ごはん	にくどうふ だいずいりちゅうかなます りんご(サンふじ)	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ だいず	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし こんにやく だいこん ほししいたけ きゅうり りんご	598 26.8 17.4	721 32.1 20.0	リクエストが多い「わかめご飯」が登 場です。ご飯がすすみますね♪今日 のりんごは「サンふじ」です。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。  
※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。(産地が変わる場合もあります)

【栄養量の基準】	4年生	中学生
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~21.6g	18.4g~27.6g

こめ・ゆのす  
なす・ピーマンは  
【安芸市産】です

★11月の給食目標★「感謝(かんしゃ)して食べよう！」  
11月23日は勤労感謝の日です。お家の人や、毎日の食事を支えてくれている人たちに感謝しましょう。そして「命」を頂いていることも忘れずにいたいですね。



おいしい地域の食材を食べてもらうために、  
ふるさと納税活用事業を実施しています!

# 給食だより

令和6年 11月号 No.424

安芸郡市学校給食連絡協議会

栄養士部会



秋はおいしい食べ物がたくさん出回るため「食欲の秋」と言われることもあります。果物やきのこ類、脂ののった魚などが旬を迎えます。11月の給食にもおいしい秋の食材がたくさん登場します。「美りの秋」を、給食を通して子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

～みなさんのもとに給食が届くまで～

みなさんは毎日学校で給食を食べていますね。その給食が、さまざまな人々が関わって協力することにより作られていることを知っていますか？

給食づくりに、誰がどのようにして関わっているのか見てみましょう！

## 生産者



たくさんの愛情と手間をかけ、一生懸命育て、収穫しています。みなさんのために、暑い日も寒い日も働いてくれているんですよ。

## 栄養士



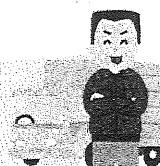
みなさんに栄養いっぱいのおいしい給食を食べてもらいたいという思いで、献立を考え、給食の管理をしています。

## 調理員



たくさんの食材と大きな機械を扱う大変な仕事ですが、毎日朝早くから心を込めて給食を作っています。午後は、食器などの後片付けもしています。

## 配送員



毎日、給食の時間に間に合うように、出来上がった給食を届けています。

## 【クイズ】

世界で一番たくさん作られている果物は何でしょう？

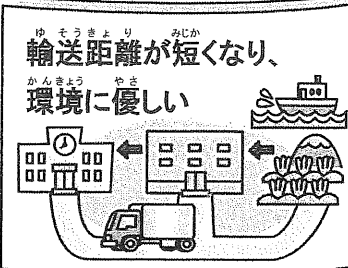
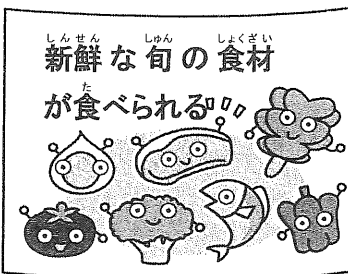
- ① りんご ② ぶどう ③ ばなな

10月号の答えは ②の「左側に置く」でした。

## 給食では「地産地消」を推進しています！



みなさんは「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、地域で生産された農林水産物（地場産物）をその地域で消費する取り組みのことです。地産地消を進めると、「食料自給率の向上、地域の活性化、地球環境の保護への貢献などさまざまな効果があります。学校給食では、地場産物の活用を通して、子どもたちへの地域の食文化や産業について伝えることに加えて、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたと考えています。



## ～スイートポテト～ つくってみませんか？

【材料】4人分

【作り方】

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| ◇さつまいも・・・中1本  | ① さつまいもをゆでてつぶす               |
| ◇さとう・・・大さじ2   | ② さとう、生クリーム、バター、本みりんを①とまぜる   |
| ◇生クリーム・・・大さじ1 | ③ カップに②を入れ、上からはちみつをかけ、黒ごまをふる |
| ◇バター・・・大さじ1   |                              |
| ◇本みりん・・・小さじ1  |                              |
| ◇はちみつ・・・小さじ1  | ④ 200℃のオーブンで5分焼く             |



返信らん No.424 11月号給食だより ( )年 名前( )

11月号のクイズの答え ( )