

# 11月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

いいにほんしょく わしょく ひ  
11月24日は「和食の日」です！

## ★和食とだし

日本の伝統的な食事は、ごはん・おかず・汁物の組み合わせが多く、このような食事を「和食」といいます。だしのうまみを上手にとり入れた食事です。

<p>いちじゅうさんざい <b>一汁三菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>主食（ごはんなど）</li> <li>汁物</li> <li>主菜（肉や魚のおかず）</li> <li>副菜（野菜や海藻、豆などのおかず）</li> </ul>	<p>だし</p> <p>和食のだしは、煮干しやかつお節、こんぶなどを使ってとります。うま味のもとになるだしは、汁物や煮物などに使われます。</p> <p>煮干し      かつお節      こんぶ</p>
--	--

## ★おはしを正しく使いましょう！

おはしは正しく持つと、上手に使えるようになります。

- ①上のはしは、えんぴつを持つように持つ
- ②下のはしは、親指のつけねと薬指のつめの横にのせる
- ③使うときは、上のはしだけを動かして下のはしは動かさない

## 令和5年11月 学校給食予定献立表 阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂肪
1	水	ごはん 牛乳 肉じゃが さけのすだちしょうゆ ☆たいやき	こめ・さとう・じゃがいも・たいやき・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・さけ	こんにやく・すだち・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	669	33.1	15.0
2	木	ごはん 牛乳 よせなベ イカのさらさ揚げ	こめ・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・いか・こんぶ・にくだんこ・ぶたにく	はくさい・えのきたけ・だいこん・にんじん・ねぎ	642	31.1	19.2
6	月	ごはん 牛乳 野菜炒め かぼちゃサンドフライ	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・ヤングコーン・かぼちゃサンドフライ・にんじん	653	24.1	19.9
7	火	☆食パン 牛乳 もち麦入りスープ ハンバーグのケチャップソースがけ こぶさいも	パン・さとう・じゃがいも・もちむぎ・でんぶん	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ	キャベツ・こまつな・しめじ・たまねぎ・にんじん	627	25.5	25.7
8	水	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのうま煮 ししゃものからあげ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ししゃも・とりにく・のりつくだに	さやいんげん・こんにやく・たけのこ・にんじん・ごぼう	617	27.5	17.9
9	木	肉みそ丼 牛乳 きのこ汁 みかん	こめ・ごま・さとう・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ・ひじき・ぶたにく・きゅうにく・みそ	しょうが・グリーンピース・えのきたけ・しめじ・たまねぎ・しいたけ・みかん・はくさい・にんじん・ねぎ	634	25.1	20.3
10	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりにく・たまご・こうやどうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・すだち・きゅうり・えだまめ	612	30.3	18.4
13	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆかりあえ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・がんもどき・きゅうりにく	えだまめ・にんじん・しそ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・こんにやく	620	23.3	19.0
14	火	パン 牛乳 クリームチャウダー ブロッコリーのサラダ いちごジャム	パン・こむぎこ・じゃがいも・ジャム・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー・コーン	628	27.9	18.7
15	水	ごはん 牛乳 五目みそ汁 鶏肉のねぎソース	こめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・とりにく・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ・にんじん・しょうが・しいたけ・チンゲンサイ	645	26.9	23.1
16	木	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら いわしの梅煮	こめ・さとう・ごま・あぶら・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ちくわ・いわしのうめ・ぶたにく	さやいんげん・たけのこ・にんじん・ごぼう	612	27.9	18.2
20	月	ピピンバ 牛乳 卵入り中華コンスープ	こめ・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・きゅうにく・たまご・ベーコン・みそ	にんじん・チンゲンサイ・コーン・しめじ・たまねぎ・ねぎ・はくさい・にんにく・しょうが	641	25.3	22.3
21	火	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ チーズ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ひじき・さつまあげ・とりにく・チーズ・だいす・かつおぶし	キャベツ・きゅうり・ごぼう・こんにやく・さやいんげん・にんじん	616	29.7	16.6
22	水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 はんぺんのカレー揚げ	こめ・はるさめ・こむぎこ・でんぶん・こ・あぶら	ぎゅうにゅう・はんぺん・ぶたにく	キャベツ・にんじん・にら・たまねぎ・しょうが・きくらげ・たけのこ	625	25.6	16.5
24	金	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばのみそ煮 きゅうりの即席漬	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さば・わかめ・とうふ・みそ・こんぶ	きゅうり・にんじん・たまねぎ・しょうが・こまつな・えのきたけ	603	27.4	19.0
27	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 鶏肉と根菜のつくね	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・つくね・みそ・ぶたにく・なまあげ	キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが	644	26.6	20.9
28	火	小型パン 牛乳 和風スパゲッティ ポテトのチーズ焼き りんごジャム	パン・スパゲッティ・ジャム・オリブオイル・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・とりにく	グリーンピース・コーン・しめじ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	740	28.1	25.0
29	水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー れんこんサラダ	こめ・さとう・こむぎこ・バター・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・きゅうにく・ツナ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・しめじ・れんこん・グリーンピース・にんにく	663	25.3	22.2
30	木	ごはん 牛乳 大根の煮物 野菜とひじきのナッツあえ ☆青りんごゼリー	こめ・さとう・ゼリー・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき・がんもどき・ちくわ・とりにく	もやし・にんじん・だいこん・こまつな・こんにやく・さやいんげん	628	24.7	16.6

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g kcal g g  
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。

