



# 令和5年 11月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295  
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネ ギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん しそひじき	牛乳	さばのねぎソースかけ そくせきつけ ふしめんじる	さば ちくわ	牛乳 しそひ じき しおこ んぶ わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう ふしめん	あぶら ごまあぶら ごま	659 790	25.5 29.9	21.8 25.1	3.0 3.8
2	木	麦ごはん	牛乳	マーボードウフ ちゅうかサラダ	とうふ ぶたひきにく みそ ささみ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまね ぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり きくらげ きりほしだいこん	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	622 753	25.4 30.8	21.1 25.5	2.0 2.7
6	月	ごはん のりつくだに	牛乳	じゃがいものそぼろに だいこんサラダ	とりひきにく ぶたひ きにく かんそうだい ず さつまあげ ハ ム かつおぶし	牛乳 のりつくだに ちりめん	にんじん みずな	しょうが えだまめ たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	614 742	24.4 29.4	17.3 20.2	2.1 2.5
7	火	チキン ライス	牛乳	洋風たまごスープ フルーツ白玉	とりにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ はくさい パイン ももかん みかん	こめ じゃがいも でんぶん しら たまだんご み かんゼリー	あぶら	622 761	20.8 24.8	18.4 21.7	2.3 3.1
8	水	ごはん	牛乳	きびなごフライ キャベツのごまあえ ちくぜんに	きびなごフライ とりにく ちくわ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	619 762	22.0 26.5	18.7 22.0	2.0 2.6
9	木	ごはん	牛乳	ホイコウロウ はるまき りんご	ぶたにく はるまき	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ り んご	こめ さとう	あぶら	656 810	22.3 26.7	21.2 25.4	1.4 2.0
10	金	コッペパン みかんジャム	牛乳	チリコンカン れんこんとひじきのサラダ	ぎゅうひきにく だい ず きんときま め しろいんげん まめ	牛乳 ひじき	にんじん ピー マン トマトか ん ブロッコ リー	にんにく たまねぎ れんこん コーン	コッペパン みかん ジャム じゃがいも こむぎこさとう	あぶら ごま ドレッシング ごま	636 775	24.7 30.0	23.9 29.1	2.4 3.3
13	月	ごはん	牛乳	肉やさいいため もやしのナムル 焼きいも	ぶたにく みそ チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ヤングコーン もやし	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	644 760	22.9 27.2	16.0 18.5	2.0 2.5
14	火	ごはん	牛乳	とりのワインソース ブロッコリーのおかかあえ けんちん汁	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	656 801	26.1 31.4	23.5 28.3	1.7 2.0
15	水	麦ごはん	牛乳	ぶたどん すだちずあえ ヨーグルト	ぶたにく さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり すだち	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	635 752	26.1 30.7	17.3 20.0	2.1 2.9
16	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 青菜のおひたし とんじる みかん	さば あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ ごぼう みかん	こめ さといも		645 765	29.6 34.9	21.5 24.8	2.3 2.8
17	金	コッペパン チョコペースト	牛乳	<b>食育の日</b> ほうれん草のキッシュ じゃがいものスープに	ベーコン たまご ウイナー とりにく だいず	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく えだまめ	コッペパン チョ コレートクリーム じゃがいも	あぶら	634 770	28.1 34.3	30.3 36.8	2.5 3.2
20	月	麦ごはん	牛乳	そぼろどん とうにゅうじる 味付き小魚	とりひきにく かんそ うだいず たまご ぶ たにく あぶらあげ みそ とうにゅう	牛乳 かつちい わし	こまつな にんじん ねぎ	しょうが ごぼう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	631 757	27.5 32.6	20.3 24.0	2.5 3.2
21	火	ごはん	牛乳	やながわふうに わかめのすのもの クリーム大福	ぶたにく さつまあげ たまご	牛乳 かわかめ わかめ ちり めん	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	661 782	23.9 28.6	18.7 21.3	2.1 2.7
22	水	きなこ あげパン	牛乳	肉だんご イタリアンサラダ かぶのクリームシチュー	きなこ にくだんご とりにく しろはな まめ いんげんま め	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン かぶ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ベシメル ソース	685 807	27.2 32.5	28.2 34.0	2.9 3.9
24	金	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ はりはりづけ 五目ひじきに	さわら みそ とり にく あぶらあげ さつまあげ だい ず	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ゆず きりほしだいこん ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	667 805	30.9 36.8	19.6 22.6	2.2 2.7
27	月	ごはん	牛乳	すき焼き ほうれん草の和え物 お米のタルト	ぎゅうにく やきとうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しろねぎ ほししい たけ エリンギ ゆず	こめ こんにやく やきふ さとう おこめのタルト	あぶら ごま	708 829	24.1 28.5	24.1 26.8	1.9 2.3
28	火	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	メンチカツ せんキャベツ ちゅうかスープ ウスターソース	メンチカツ とりつくね	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょう が	こめ はるさめ	あぶら	637 741	24.0 26.5	18.6 20.9	2.4 2.8
29	水	さつまいも ごはん	牛乳	焼きししゃも ほし大根のあまずあえ いりどうふ	とりにく とうふ たまご	牛乳 ししゃも ちりめん	にんじん ねぎ	きりほしだいこん き ゅうり ほししいたけ た まねぎ はくさい ごぼう	こめ さつまいも さとう	ごま あぶら	647 795	30.1 38.1	22.5 27.8	2.6 3.4
30	木	麦ごはん	牛乳	豆入りキーマカレー 海そうサラダ チーズ	ぎゅうひきにく ぶた ひきにく だいず き んときまめ しろい んげんまめ	牛乳 だつし ふんにゅう わか め ちりめん チーズ	にんじん ピーマン トマトかん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	689 841	24.9 30.5	23.8 28.8	3.0 3.8

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

**11月23日は「勤労感謝の日」**

食事に限らず、私たちの生活はたくさんの方の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもってすごしましょう。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。  
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

**19日“食育の日”の献立**

今月は、17日(金)に手作り「ほうれん草のキッシュ」をします。キッシュは、卵と生クリームを混ぜ、野菜やベーコンといっしょにタルト生地にし流し込んで焼く、フランス料理です。給食用にアレンジしています。

**11月24日は“和食の日”**

11月24日は「和食の日」。  
和食に欠かせない、みそや干し大根、乾燥ひじきなどの保存食を使った献立です。

**今月の地産地消**  
米・さといも・しょうが・白ねぎ・ピーマン・ブロッコリー