

# 給食だより 11月

令和6年度

勝浦町学校給食センター

11月23日は「<sup>きんろうかんしゃ</sup> <sup>ひ</sup>勤労感謝の日」

その一口は、いろいろな人の <sup>ひと</sup>おかげです。

<sup>こころ</sup> <sup>こ</sup> <sup>つく</sup> <sup>ひと</sup>  
心を込めて作ってくださっている人へありがとう

- ・<sup>こめ</sup> <sup>やさい</sup> <sup>そだ</sup> <sup>のうか</sup> <sup>ひと</sup>  
米、野菜を育ててくれる農家の人たち
- ・<sup>ちようりいん</sup>  
調理員さん
- ・<sup>さかな</sup> <sup>りようし</sup>  
魚をとる漁師さんたち
- ・<sup>きゆうしよくとうばん</sup>  
給食当番さん
- ・<sup>たまご</sup> <sup>にく</sup> <sup>あんぜん</sup> <sup>た</sup> <sup>うし</sup> <sup>そだ</sup> <sup>ひと</sup>  
卵、肉がおいしく安全に食べられるように牛、ぶた、にわとりを育ててくれる人たち
- ・<sup>ざいりよう</sup> <sup>はこ</sup> <sup>ひと</sup>  
材料を運んでくれる人たち



<sup>いのち</sup>  
命をいただいている  
ことにありがとう

<sup>にく</sup> <sup>さかな</sup> <sup>やさい</sup> <sup>くだもの</sup>  
肉や魚、野菜、果物など  
食べているすべてのものに  
<sup>いのち</sup>  
命があります。  
<sup>きも</sup>  
気持ちをこめてあいさつし  
よう。

いただきます



<sup>ひと</sup>  
おうちの人へありがとう

<sup>あさばん</sup> <sup>きゆうじつ</sup> <sup>しよくじ</sup> <sup>じゆんび</sup>  
朝晩や休日の食事を準備  
してくれたり、<sup>べんとう</sup> <sup>つく</sup>  
お弁当を作  
ってくれたり、<sup>か</sup> <sup>もの</sup>  
買い物をしてく  
れたり…。「ありがとう」の  
<sup>きも</sup> <sup>わす</sup>  
気持ちを忘れないでいた  
いね!



<sup>がつ</sup> <sup>こんだてしょうかい</sup>  
11月の献立紹介

- 11日(月)…旬の季節!勝浦町のみかん登場!
- 12日(火)…おでんの季節です。手作りの「ゆずみそ」が食欲をそそります。
- 14日(木)…徳島づくしの組み合わせ! さつまいも、ねぎ、しいたけ…。
- 18日(月)…たくさん出回りはじめる大根をつかって「ぶたと だいこんの にももの」
- 27日(水)…旬の徳島産れんこんを使った「れんこんサラダ」

「<sup>かつうらちようがっこうきゆうしよく</sup> <sup>ホームページ</sup> <sup>あわ</sup> <sup>じようほう</sup>  
勝浦町学校給食センターHP」、阿波かつうら情報アプリ」に

「<sup>まいにち</sup> <sup>きゆうしよく</sup> <sup>しゃしん</sup> <sup>きゆうしよく</sup> <sup>けいさい</sup>  
毎日の給食の写真や給食レシピを掲載しています!

ぜひごらんください。



# 11月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー(kcal) タンパク質(g) しぼう質(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (金)	コッペパン	牛乳	五目うどん ハムとえだまめのサラダ むらさきいもチップス	605 29.0 21.7	牛乳 とりにく かまほこ あぶらあげ わかめ け ずりぶし こんぶ ハム	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ キャベツ えだま め コーン	コッペパン うどん ご まドレッシング むらさ きいもチップス
5 (火)	ごはん のりかつおぶり かけ	牛乳	やさしいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	650 26.8 22.7	牛乳 のりかつおぶりか け ベーコン ぶたにく ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	ごめ じゃがいも パン こ さとう
6 (水)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのしおやき ゆかり あえ	614 28.0 22.3	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ さば	ごぼう にんじん こん にやく えだまめ キャ ベツ	ごめ 白ごま さとう ごま油
7 (木)	ひじきごはん	牛乳	えのきのすましじる きゅうりのかおりつけ とうにゅうプリン	631 26.1 19.7	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ とうふ かま ほこ わかめ かつお こ んぶ	えだまめ にんじん え のきたけ こまつな きゅうり	ごめ あぶら さとう さとう ごま油 プリン
8 (金)	ロールパン	牛乳	ボークビーンズ コーンサラダ	603 31.9 25.7	牛乳 ぶたにく ベーコ ン だいず	たまねぎ にんじん グリ ンピース トマト キャベ ツ きゅうり コーン	パン じゃがいも パ ター さとう なまク リーム ドレッシング
11 (月)	ぶたキムチどん ぶり	牛乳	キャベツともやしのごますあえ かつららのみかん	649 23.6 18.6	牛乳 ぶたにく	きむち なら たまねぎ にんにく キャベツ にん じん もやし すだち み かん	ごめ 白ごま さとう 白ごま
12 (火)	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん じゃこあえ	603 27.4 15.0	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ みそ ちりめ ん	こんにゃく だいこん にんじん ゆず こまつ な もやし	ごめ さといも さとう ごま油 白ごま
13 (水)	ごはん あじつけのり	牛乳	かきたまじる いかのかりんあげ	623 29.8 18.2	牛乳 あじつけのり とう ふ かまほこ わかめ ★ たまご こんぶ かつお いか	にんじん たまねぎ え のきたけ はくさい しょうが	ごめ でんぶん あぶら
14 (木)	さつまいものた きこみごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそじる いわしりハンバーグ ポイルキャベツ	582 24.7 12.4	牛乳 とりにく あぶらあ げ ちくわ わかめ みそ いわしりハンバーグ	しいたけ にんじん た まねぎ えのきたけ 葉 ねぎ キャベツ	ごめ おしむぎ さつま いも 白ごま あぶら
15 (金)	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	おしむぎいりスープ ぶりフライのトマトソー ス	717 23.0 35.9	牛乳 ベーコン ぶりフ ライ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう トマトみずに にんに く	コッペパン ジャム お しむぎ あぶら さとう
18 (月)	ごはん	牛乳	ぶたとだいこんのもの ひじきのすだちずあえ	599 24.5 19.5	牛乳 ぶたにく ひじき ちくわ ちりめん	だいこん にんじん こん にやく えだまめ しょう が きゅうり すだち	ごめ あぶら さとう 白ごま
19 (火)	ごはん	牛乳	まあほうとうふ ナムル	638 28.2 22.9	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん たけ のこ ほししいたけ 葉ね ぎ しょうが にんにく もやし こまつな	ごめ あぶら さとう でんぶん ごま油 白ご ま
20 (水)	むぎごはん	牛乳	あきのぐたくさんみそじる あじのなんばんつけ	623 25.5 18.5	牛乳 あぶらあげ みそ あじ	だいこん にんじん えの きたけ しいたけ こまつ な たまねぎ 葉ねぎ	ごめ おしむぎ さつま いも でんぶん あぶら さとう ごま油
21 (木)	ごはん	牛乳	やさしいたっぷりすましじる とりのてりやき そくせきつけ	621 30.0 20.9	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ かつお こん ぶ とりにく こんぶ	しいたけ にんじん た まねぎ キャベツ きゅ うり	ごめ さとう でんぶん 白ごま
22 (金)	セルフ卵サラダ サンド(食パン)	牛乳	マカロニのごめこシチュー (卵サラダ)	673 25.7 32.6	牛乳 ベーコン とう にゅう ★いりたまご チーズ	にんじん たまねぎ ほ んしめじ えだまめ こ まつな きゅうり	しょくパン マカロニ ごめこ パター マヨ ネーズ
25 (月)	さんしょくどん ぶり	牛乳	さわにわん	597 27.7 20.0	牛乳 ★たまご とり にく ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお	しょうが こまつな だい こん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	ごめ おしむぎ さとう 白ごま
26 (火)	ごはん	牛乳	はっほうさい しゅうま い	592 27.0 18.3	牛乳 ぶたにく いか えび ボークしゅうまい	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	ごめ あぶら さとう でんぶん
27 (水)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	れんこんサラダ げんきヨーグルト	697 26.4 16.4	牛乳 とりにく レンズ まめ げんきヨーグルト	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく れんこん きゅうり コー ン	ごめ じゃがいも あぶ ら さとう ごま油
28 (木)	ごはん ひじきのり	牛乳	とんじる いわしのうめ とさのゆずかあえ	640 28.8 19.3	牛乳 ひじきのり ぶたに く とうふ みそ いわし ちくわ けずりぶし	だいこん ごぼう にんじ ん こんにゃく 葉ねぎ キャベツ こまつな ゆず 酢	ごめ さつまいも サラ ダ油 さとう
29 (金)	コッペパン いちごジャム	ミルク	ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ	720 26.1 24.9	牛乳 牛乳 きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース にんに く トマトピューレ ごぼう きゅうり コーン えだまめ	ミルク コッペパン ジャム スパゲッティ あ ぶら さとう ごまドレ ッシング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。