

# 給食だより 11月

令和7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>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>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>米、<sup>やさい</sup>野菜を育ててくれている農家の<sup>ひと</sup>人たち

・<sup>さかな</sup>魚をとる漁師さんたち

・<sup>たまご</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

・<sup>ざいりょう</sup>材料を運んでくれる<sup>ひと</sup>人たち

・<sup>ちょうりいん</sup>調理員さん

・<sup>きゅうしょくどうばん</sup>給食当番さん



<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>肉や<sup>さかな</sup>魚、<sup>やさい</sup>野菜、<sup>くだもの</sup>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>きもち</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>朝晩や<sup>きゅうじつ</sup>休日の<sup>しょくじ</sup>食事を<sup>じゅんび</sup>準備

してくれたり、お弁当を作っ

てくれたり、<sup>か</sup>買い物をしてく

れたり…。「ありがとう」の

<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>わす</sup>忘れないでいた

いね!



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

17日(月)...

旬の<sup>しゅん</sup>季節!勝浦町の<sup>きせつ</sup>みかん<sup>かつうらちよう</sup>登場!

旬の<sup>しゅん</sup>徳島産<sup>とくしま</sup>れんこんを使った<sup>つか</sup>「れんこんサラダ」

18日(火)...おでんの<sup>きせつ</sup>季節です。手作りの<sup>てづく</sup>「ゆずみそ」が<sup>しょくよく</sup>食欲をそそります。

19日(水)...徳島の<sup>とくしま</sup>さつまいもを使った<sup>でまわ</sup>炊き込み<sup>だいこん</sup>ごはん!

20日(木)...たくさん<sup>でまわ</sup>出回りはじめる<sup>だいこん</sup>大根をつかって「ぶたと だいこんの にももの」

「勝浦町学校給食センターHP」、「阿波かつうら情報アプリ」に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(g) しぼう(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				
4 (火)	むぎごはん	牛乳	あきのぐたくさんみそしる あじのなんばんづけ	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 ししいたけ こまつ な たまねぎ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さつま いも でんぶん あぶら さとう ごま油
5 (水)	ごはん	牛乳	まあほうどうふ 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	こめ あぶら さとう でんぶん ごま油 白こ ま
6 (木)	ごはん	牛乳	えのきのすましじる とりのねぎソースあえ	606 29.8 19.3	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ かつお こん ぶ とりにく	えのきたけ にんじん こまつな 葉ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま油 白こ ま
7 (金)	コッペパン	牛乳	しゃぼくうどん ころころめサラダ むらさきもちチップス	608 31.7 21.2	牛乳 とりにく あぶら あげ かまぼこ こんぶ かつお だいす	にんじん ごぼう 葉ね ぎ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン うどん ご まドレッシング むらさ きもちチップス
10 (月)	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 そくせきづけ	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	こめ さとう でんぶん 白ごま
11 (火)	ぶたキムチどん ぶり	牛乳	キャベツともやしのごま ずあえ	610 23.0 18.5	牛乳 ぶたにく	きむち にら たまねぎ にんにく キャベツ にん じん もやし すだち	こめ 白ごま さとう 白ごま
12 (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	615 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 すだ ち キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油
13 (木)	ごはん	牛乳	かきたまじる いかのかりんあげ	619 29.1 18.1	牛乳 とうふ かまぼこ 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	こめ でんぶん あぶら
14 (金)	コッペパン	牛乳	ボークビーンズ コーンサラダ	563 31.8 23.1	牛乳 ぶたにく パーコ ン だいす	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	コッペパン じゃがいも バター さとう なま クリーム ドレッシング
17 (月)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	れんこんサラダ かつうらのみかん	687 24.5 16.1	牛乳 とりにく レンズ まめ	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 みかん	こめ じゃがいも あぶ ら さとう ごま油
18 (火)	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん じゃこあえ	579 25.2 14.6	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	こめ さといも さとう ごま油 白ごま
19 (水)	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しる カツオカツ ボイルキャベツ	615 23.7 17.5	牛乳 とりにく あぶら あげ ちくわ わかめ みそ かつおかツ	しいたけ にんじん た まねぎ えのきたけ 葉 ねぎ キャベツ	こめ おしむぎ さつま いも 白ごま あぶら
20 (木)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぶたとだいこんのもの ひじきのすだちずあえ	603 25.2 19.6	牛乳 あじつけのり 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	こめ あぶら さとう 白ごま
21 (金)	セルフ卵サラダ サンド(食パ ン)	牛乳	マカロニのこめこシチュー (卵サラダ)	673 25.7 32.6	牛乳 パーコン 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 こめこ バター マヨ ネーズ
25 (火)	ごはん ひじきのり	牛乳	とんじる いわしのうめ にとさのゆずかあえ	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 けすりぶし	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	こめ さつまいも サラ ダ油 さとう
26 (水)	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	こめ あぶら さとう でんぶん
27 (木)	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	こめ おしむぎ さとう 白ごま
28 (金)	コッペパン いちごジャム	ミル メー ク	ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ	721 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	ミルメーク コッペパン ジャム スパゲッティ あ ぶら さとう こまドレ 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。