

給食だより 11月

令和3年度

勝浦町学校給食センター



11月24日は「和食の日」。「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた食文化です。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を守り、伝えていきたいですね。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ごはんと汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	--------------------------	---------------------------	------------------

11月の献立紹介

11月8日は「いい歯の日」。「甘辛鶏ごぼう」でかむことを意識しよう!

- 1日(月)…徳島でとれた太刀魚のフライ!
- 2日(火)…「森のきのこカレー」には、またけ、しめじ、勝浦町のしいたけが入ります。
- 8日(月)・26日(金)…やってきました。みかんの季節! もちろん勝浦町産です。
- 12日(金)…調理員さん手作りの肉団子が入った「白菜と肉団子のスープ」。温まりますよ!
- 15日(月)…これまた調理員さん手作りの「かきあげ」。イカが入っています。
- 17日(水)…「いも煮」は山形県の郷土料理です。里芋を使います。
- 18日(木)…コロナ対策の無償提供でいろいろいただきます。
「徳島産はもの天ぷら(すじ青のり入り)」「すだち酢」「あじつけのり(はもの魚醤油)」
- 19日(金)・29日(月)…勝浦町の牛肉、みかんを使った「トロピカソウラバーグ」。
勝浦町の給食で受け継がれる料理です。
- 25日(木)…コロナ対策の無償提供でいただく「阿波尾鶏」を使って「チキン南蛮」をします。
- 30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。



11月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加味・油 知(%) し(%)	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 (月)	ごはん	牛乳	さつまじる たちうおのフライ ポイルキャベツ チーズ	702 24.6 22.7	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ たちうおの フライ チーズ	にんじん ごぼう こん にゃく へくさい ほう れんそう キャベツ	こめ さつまいも あぶ ら
2 (火)	もりのきのこの カレー	牛乳	れんこんサラダ ぶくしんづけ	726 23.3 22.3	牛乳 ぎゅうにく レン ズまめ	たまねぎ にんじん まいだけ ほんしめじ ししいだけ にん じんにゃく しょうが れんこん きゅうり コーン ぶくしんづ け	こめ じゃがいも あぶ ら さとう ごま油
4 (木)	ザーサイピラフ	牛乳	ちゅうかスープ はるま き	685 25.1 27.1	牛乳 ベーコン いか とりにく とうふ ★た まご	たまねぎ にんじん コー ン ザーサイ えだまめ 葉ねぎ ほくさい きくら げ こまつな はるまき	こめ バター あぶら
5 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	ポークビーンズ だいこんとじゃこのサラ ダ	704 28.9 24.7	牛乳 チョコ ぶたにく ベーコン だいす ち りめん けずりぶし	たまねぎ にんじん パセ リトマト キャベツ だ いこん きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも バター さとう なまぐ りーム あぶら サラダ油
8 (月)	ごはん せとぶうみふり かけ	牛乳	やさしいたっぷりすましじる あまからとりごぼう かつうらのみかん	721 28.8 20.6	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ かつお こ んぶ とりにく	えのきだけ にんじん はくさい こまつな ご ぼう みかん	こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま
9 (火)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに やきぎょうざ	669 25.4 20.3	牛乳 ぶたにく とうふ みそ きょうざ	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく	こめ でんぷん あぶら
10 (水)	ごはん のりつくだに	牛乳	ぶたとだいこんのもの いかにこますあえ	628 26.3 18.0	牛乳 のりつくだに ぶ たにく いか	だいこん にんじん こ んにゃく えだまめ しょうが キャベツ	こめ あぶら さとう 白ごま
11 (木)	さんしょくそほ ろどんぶり	牛乳	さわにわん	649 30.7 20.8	牛乳 炒りたまご とり にく ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお	しょうが のざわなづけ だいこん にんじん ごほ う こんにゃく ほししい だけ こまつな	こめ おしむぎ さとう 白ごま
12 (金)	コッペパン	牛乳	はくさいとにくだんこのスープ カイワチの天ぷら ブロッコリー プリン	644 26.7 28.4	牛乳 とりにく ぶたに く いわし	葉ねぎ しょうが にんじ ん ほくさい ほうれんそ う だけのこ ししいだけ ブロッコリー	コッペパン でんぷん マロニー あぶら
15 (月)	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる かきあげ キャベツのたくあんあえ	681 24.6 19.7	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ いか ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり た くあんづけ	こめ さつまいも こむ ぎこ でんぷん あぶら 白ごま
16 (火)	ごはん	牛乳	ぶたのしょうががゆき アーモンドあえ	654 25.8 21.2	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら アーモンド
17 (水)	ごはん	牛乳	いもに さんしょくなま す	599 20.1 15.5	牛乳 ぎゅうにく ちり めん	こんにゃく ごぼう にん じん ねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり ゆず	こめ さといち 白ごま さとう
18 (木)	ごはん	牛乳	かきたまじる はもてんぶら こまつなごまあえ あじつけのり (だいのぎょ)	693 28.5 24.6	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ★たまご こんぶ かつお はもてんぶら あじつけのり	にんじん たまねぎ え のきだけ 葉ねぎ こま つな キャベツ すだち	こめ でんぷん あぶら 白ごま さとう
19 (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 トロピカツラバーグ ポイルキャベツ	704 30.2 30.9	牛乳 ベーコン ぎゅう にく ぶたにく とうふ ★たまご	たまねぎ にんじん はくさい ほう れんそう コーン みかん しょうが パプリカ 揚げかき ピーマン みかん キャベツ	コッペパン ジャム お しむぎ パンこ
22 (月)	ごはん	牛乳	にくじゃが ひじきのすだちすあえ	692 25.7 18.5	牛乳 ぎゅうにく さつ まあげ ひじき ちくわ ちりめん	にんじん たまねぎ こ んにゃく えだまめ きゅうり すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
24 (水)	ごはん	牛乳	だいすいりきんぴら さわらのてりやき ほうれんそうのおひたし	652 29.1 18.0	牛乳 ぎゅうにく さつ まあげ だいす さわら けずりぶし	ごぼう にんじん こん にゃく だけのこ しょう が ゆず ほうれんそう キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぷん
25 (木)	ごはん	牛乳	真だくさんみそしる チキンなんばん タルタルソース ブロッコリー	635 30.9 18.9	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ とり にく	にんじん はくさい ぶ なしめじ こまつな た まねぎ ブロッコリー	こめ たるたるそーす あぶら さとう
26 (金)	りんごジャム コッペパン	牛乳	みそにごみうどん こもくパオズ かつうらのみかん	673 26.6 19.9	牛乳 ぶたにく あぶら あげ みそ こもくパオ ズ	ジャム だいこん にんじ ん 葉ねぎ ほししいだけ はくさい ほうれんそう みかん	コッペパン うどん
29 (月)	ごはん	牛乳	おしむぎいりスープ トロピカツラバーグ ポイルキャベツ	738 28.5 26.8	牛乳 ベーコン ぎゅう にく ぶたにく とうふ ★たまご	たまねぎ にんじん はくさい こま つな コーン みかん しょうが パプリカ 揚げかき ピーマン みかん キャベツ	こめ おしむぎ パンこ
30 (火)	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん じゃこあえ	636 26.5 14.9	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 ちやし	こめ さといち さとう ごま油 白ごま

※ 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。