

# 給食だより 11月号

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 給食にはこんな人たちが かかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



## 地場産物を 食べよう!



みなさんの地域では、どのような農作物がつくられていますか？ 自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。

### 徳島県産ブランド農水畜産物が11月の給食に登場します!

- 11/17「阿波牛の彩り野菜炒め」、11/25「阿波尾鶏のみそ漬け焼き」
- 東京にある徳島県の魅力体験型アンテナショップ“ターンテール”の料理長が考案したレシピを参考に給食で提供します!
- 11/8「すだち果汁」、11/15「ハモの青のり天ぷら」、11/24「ハモ魚醤味付けのり」

徳島県産のものを県の補助事業よりいただきました。  
みなさん、楽しみにしててください!

学校のHPに給食の献立表や給食献立の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



## 給食予定献立表

令和3年11月 徳島県立城ノ内中等教育学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)				栄養価
		赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	養 養価	
1月	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 さつまいも さつま揚げ レモン汁 えのきたけ みそ汁 すきやき風煮 ちくわのチーズ焼き 大学芋 ヨーグルト	牛乳 厚揚げ 豆腐 さつま揚げ さつま揚げ レモン汁 えのきたけ 豚肉 わかめ みそ 牛乳 牛肉 ちくわ チーズ 焼き豆腐 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも 砂糖 にんじん ほうさい にんじん ほうさい	精白米 強化米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 26.2 エネルギー(kcal) 894 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25.0	
3	水	文化の日				
4	木(麦ごはん) 牛乳 野菜のチヂミ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 きんし卵 豚ひき肉 ささみ みそ かつお節	にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり 野菜のチヂミ ブロッコリー	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま油 醤油	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 17.8	
5	金 ごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ ポイルキャベツ 切り干し大根のサラダ ニラ玉炒め アップルコンポート	牛乳 たまご かぼちゃとひき肉のフライ ニラ きゅうり アップルコンポート	牛乳 キャベツ 切り干し大根 にんじん ニラ きゅうり アップルコンポート	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 21.8	
8	月 ごはん 牛乳 さばの塩焼き すだち果汁 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいものチーズ焼き 北海道産牛乳プリン	牛乳 かまぼこ さば チーズ 高野豆腐 北海道産牛乳プリン	すだち果汁 たまねぎ ハセリ にんじん 干しいたけ むききだま	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 25.8	
9	火 ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース 焼き餃子 ウインナーと野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 中華ドレッシング	牛乳 焼き餃子 豆腐 ウインナー えび 鶏のチーズフライ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ グリーンピース しょうが ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 888 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 24.4	
10	水 ごはん 牛乳 大豆の燗煮 ジャーマンポテト かき玉汁	牛乳 大豆の燗煮 ジャーマンポテト かき玉汁	鯛のチーズフライ たまご ひじき 大豆 かまぼこ	にんじん さやいんげん ブロッコリー ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 25.4	
11	木 発芽玄米 牛乳 豚キムチ丼 ほうれん草の土佐あえ お魚ナゲット チョコレートタルト	牛乳 豚キムチ丼 ほうれん草の土佐あえ お魚ナゲット かつお節	キムチ はさい ニラ たまねぎ にんにく ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 発芽玄米 チョコタルト	エネルギー(kcal) 903 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 27.9	
12	金 米粉入り コッペパン 梅プルジャム オムレツマトソース キャベツの生煮炒め アスパラとベーコンのソテー 秋の香りシュー ペーコン	牛乳 とり肉 オムレツ キャベツ しょうが しめじ アスパラガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム ハセリ キャベツ しょうが しめじ アスパラガス にんじん	米粉入りコッペパン 油 梅プルジャム さつまいも ごま油 砂糖 生クリーム	エネルギー(kcal) 873 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 34.2	
15	月 ごはん 牛乳 はもの青のり天ぷら ほうれん草とにんじんのおひたし かぼちゃの煮物 すだち酢あえ	牛乳 わかめ ほうれん草 とにんじんの おひたし かぼちゃの煮物 かつお節	ほうれん草 にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ すだち酢	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 34.2	
16	火 ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め さつまいもの甘煮 そばまじり	牛乳 油揚げ れんこんの炒め煮 さつまいもの甘煮 鶏肉 鶏肉 ツナ 阿波牛の彩り野菜炒め 大根の梅おかあえ 五目豆 みかん	れんこん にんじん ごぼう むききだま キャベツ しょうが だいこん 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 大根 ごまつな 梅	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 20.9 エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 23.2	
18	木 ごはん 牛乳 鶏肉のすだち風味 小松菜の磯あえ こんにやくの田楽 ならあえ	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ 小松菜の磯あえ こんにやくの田楽 ならあえ	すだち果汁 ごまつな にんじん だいこん れんこん 干しいたけ さつまいも	精白米 強化米 油 片栗粉 こんにやく 砂糖 ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 864 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 29.2	
19	金 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き れんこんのきんぴら キャベツとツナのソテー 豚汁	牛乳 ツナ れんこんのきんぴら キャベツとツナのソテー 豚汁	れんこん にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	精白米 強化米 油 ごま ごま油 砂糖 さつまいも こんにやく	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 20.5	
22	月(麦ごはん) 牛乳 カレーライス カラフルまめめサラダ ごまドレッシング ペビーチーズ	牛乳 ツナ カレーライス カラフルまめめサラダ ごまドレッシング ペビーチーズ	たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃがいも 生クリーム ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 30.6	
23	火	勤労感謝の日				
24	水 ごはん 牛乳 筑前煮 ハモ魚醤味付けのり わかめスープ	牛乳 子持ちしゃも天ぷら 鶏肉 油揚げ たまご わかめ ちくわ ハモ魚醤味付けのり	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖	エネルギー(kcal) 892 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 31.3	
25	木 ごはん 牛乳 阿波尾鶏のみそ漬け焼き 切り干し大根の煮物 きんぴらごぼう ツナあえ	牛乳 油揚げ 阿波尾鶏のみそ漬け焼き 切り干し大根の煮物 きんぴらごぼう みそ	切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ きゅうり レモン汁	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 28.7	
26	金 米粉入り コッペパン チョコレートパテ 焼きそば フライビーンズ 乳酸菌入りゼリー	牛乳 さつまいも 大豆 豚肉 かつお節 ヨーグルト いか あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	米粉入りコッペパン 油 焼きそば チョコレートパテ 片栗粉 乳酸菌入りゼリー	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 27.8	
29	月 ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き ブロッコリーのバター醤油 豚肉 えび いか フルーリーのヨーグルトあえ	牛乳 春巻き 豚肉 えび いか フルーリーのヨーグルトあえ	しょうが ほうさい にんじん たまねぎ にんにく しいたけ たけのこ きやえんどう ブロッコリー とうもろこし もも缶 バン缶 みかん缶	精白米 強化米 油 ごま油 ラー油 片栗粉	エネルギー(kcal) 903 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 30.8	
30	火 ごはん 牛乳 ゆずみそおでん たんじんにしりしり 野菜入り肉団子 海藻サラダ 和風ドレッシング	牛乳 たまご 海藻ミックス 焼き豆腐 ツナ ロースハム ちくわ 野菜入り肉団子 みそ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ゆず果汁	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 26.4	

\* 新型コロナウイルス感染症に関する県の緊急経済対策の補助事業として、8日に「すだち果汁」、15日に「はもの青のり天ぷら」、27日に「阿波牛の彩り野菜炒め」、24日に「ハモ魚醤味付けのり」、28日に「阿波尾鶏のみそ漬け焼き」と実施します。  
\* 材料その他の割合により給食の栄養価が変動することがあります。