

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。

食べ物の命をいただいています

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力を試みましょう。



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、たくさんの方の手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す。



～11月の給食より～

17日(木) そば米汁
そば米汁は徳島県祖谷地方の郷土料理です。そばの実をそのまま使って料理するのは全国でも珍しいそうですよ。

学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



給食予定献立表						
令和4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	
1	火	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ちくわの煮物 ほうれん草のナムル おさつスティック	牛乳 ちくわ 豚肉	たまねぎ にんじん ほうさい 長ねぎ ほうれん草 もやし にんにく しょうが	精白米 強化米 油 こんやく 焼きふ 砂糖 おさつスティック ごま油	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 20.8
2	水	ごはん 牛乳 鶏肉とキャベツのカレーソテー 春巻き かぼちゃのバター醤油 フルーツゼリーミックス	牛乳 鶏肉 春巻き	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん かぼちゃ みかん パイナップル もも	精白米 強化米 油 砂糖 ゼリー バター カレールウ	エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 24.5
4	金	ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草の土佐あえ さつまいもの甘煮 すだち酢あえ	牛乳 わかめ 鶏肉 ちりめん かつお節 ちくわ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ ほうれん草 ほうさい きゅうり キャベツ すだち酢	精白米 強化米 油 こんやく さつまいも 砂糖	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 19.2
7	月	ごはん 牛乳 アジフライ ポイルキャベツ ウスターソース ブロccoliとコーンのスープ煮 ジャーマンポテト だんご汁	牛乳 アジフライ	キャベツ ブロccoli とうもろこし たまねぎ パセリ えのき ねぎ	精白米 強化米 油 じゃがいも 白玉団子 ベーコン	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 20.0
8	火	ごはん 牛乳 カミカミカレー ツナあえ ブルーヨーグルト	牛乳 ブルーヨーグルト 鶏肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん すりおろしりんご キャベツ きゅうり レモン汁	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 発芽玄米	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26.0
9	水	ごはん 牛乳 豆腐とエビのチリソース しゅうまい キャベツの梅肉あえ ペビーチーズ	牛乳 しゅうまい 豆腐 ペビーチーズ えび	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ えだまめ しょうが キャベツ 梅	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 片栗粉 砂糖	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 24.1
10	木	ごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう たまねぎの炒めもの チーズ入りお魚ボール 春雨の酢の物	牛乳 ちくわ 豚肉 チーズ入りお魚ボール 大豆 きんし卵	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ アスパラガス きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 こんやく 砂糖 ごま ごま油 マロニー	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 21.2
11	金	ごはん 牛乳 焼きそば いんげんソテー ワンタンスープ	牛乳 さつまいろ 鶏肉 豚肉 かつお節 いか 青のり ワンタン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ヤングコーン もやし だいこん ねぎ 乾しいたけ	精白米 強化米 油 米粉入り小型くろみパン 油 焼きそば麺	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 30.0
14	月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら ふうふき大根 わかめスープ	牛乳 みそ たまご 豚肉 わかめ さつまいろ	たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん えだまめ だいこん もやし ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも こんやく 砂糖 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 18.2
15	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナのソテー 五目豆 みかん	牛乳 大豆 豚肉 昆布 ツナ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ れんこん ごぼう にんじん みかん	精白米 強化米 油 砂糖 砂糖	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 26.1
16	水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ブロccoliのおかか醤油 ほうれん草の磯あえ ならあえ	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ たまご のり	ねぎ ブロccoli にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん れんこん 乾しいたけ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま こんやく	エネルギー(kcal) 895 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 31.0
17	木	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め さつまいものすだち煮 そば米汁	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉	れんこん にんじん ごぼう すだち酢 さやいんげん キャベツ しょうが だいこん 乾しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 こんやく 砂糖 ごま油 さつまいも そば米	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 20.3
18	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり ひじきの炒め煮 プリン	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ ツナ	にんにく しょうが にんじん だいこん さやいんげん	精白米 強化米 油 片栗粉 こんやく プリン 砂糖	エネルギー(kcal) 894 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 30.9
21	月	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 小松菜の土佐あえ 揚げ出し豆腐 徳島県産お米のタルト	牛乳 たまご 豆腐 鶏肉 ちくわ	だいこん こまつな キャベツ にんじん ゆず酢	精白米 強化米 油 こんやく 砂糖 お米のタルト 片栗粉	エネルギー(kcal) 827 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 25.1
22	火	ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー 厚焼き卵 もやしの中華炒め 切り干し大根のナムル	牛乳 厚焼き卵 豚ひき肉 大豆 ロース火腿	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし 切り干し大根 きゅうり キャベツ ニラ	精白米 強化米 油 押し麦 カレールウ 砂糖 ナムルドレッシング	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 25.0
24	木	ごはん 牛乳 回鍋肉 切り干し大根のサラダ たご焼き ラ・フランスゼリー	牛乳 たご焼き 豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン 長ねぎ にんにく 切り干し大根 きゅうり にんじん しめじ パセリ	精白米 強化米 油 ごま油 ラ・フランスゼリー 砂糖	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 17.0
25	金	ごはん 牛乳 ベーコンチーズオムレツ ブロccoliのナポリタン風炒め 五目ビーフン 黒豆きなこクリーム	牛乳 チーズ 鶏肉 焼豚 ウインナー ベーコンチーズオムレツ	ブロccoli たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ	米粉入りコッペパン 油 黒豆きなこクリーム ビーフン 生クリーム さつまいも	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 33.9
28	月	ごはん 牛乳 鮭キャベツカツ きんぴらごぼう じゃがいものチーズ焼き ずまし汁	牛乳 チーズ わかめ 鮭キャベツカツ 豆腐 チーズ ちくわ	ごぼう にんじん パセリ えのき ねぎ じゃがいも	精白米 強化米 油 こんやく ごま ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 21.8
29	火	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 大豆の磯煮 ほうれん草と白菜のおひたし 大根サラダ(青じそドレッシングあえ)	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 ひじき ツナ	にんにく しょうが にんじん さやいんげん ほうれん草 白菜 だいこん きゅうり キャベツ えだまめ	精白米 強化米 油 こんやく 青じそドレッシング 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 38.8
30	水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 高野豆腐と野菜の合め煮 小松菜とコーンのソテー さつまい汁	牛乳 みそ さば 高野豆腐	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん こまつな とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 油 片栗粉 さつまいも こんやく 砂糖	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 25.7

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。