

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 焼き豆腐	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 ブロッコリー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 ベーコン	キャベツ ブロッコリー 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	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 さつまいも 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 米粉入り小型くるみパン 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 さつまいも	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 ブロッコリーのおかか醤油 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 ブロッコリー 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 キャベツのぶり辛炒め 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 ロースハム	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 ブロッコリー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	ブロッコリー 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 さつまいも汁	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。