

# 給食だより 11月

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出来ます。こうした方々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す。



## 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とられていますか？ 自分の住む地域でと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。

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。



## 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“ターンテーブル”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!

給食予定献立表									
令和3年11月 徳島県立川島中学校									
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月	ごはん 牛乳	豚肉とじゃがいものうま煮	牛乳 厚揚げ 豆腐	にんじん たまねぎ グリーンピース	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 892			
		さんまほすしモシ煮 キャベツの炒かりあえ	さつまいも さんまほすしモシ煮	キャベツ ゆかり レモン汁 えのきたけ	じゃがいも 砂糖	たんぱく質(g) 33.5			
		みそ汁	豚肉 わかめ みそ		こんにやく	脂質(g) 26.2			
2月	ごはん 牛乳	すきやき風煮	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん ほうさい	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 894			
		ちくわのチーズ焼き 大学芋	ちくわ チーズ	長ねぎ	こんにやく 砂糖 焼きふ	たんぱく質(g) 33.6			
		ヨーグルト	焼き豆腐 ヨーグルト		さつまいも ごま	脂質(g) 25.9			
3月	文化の日								
4月	(まごはん) 牛乳	ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ)	牛乳 きんし卵	にんにく しょうが にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 780			
		野菜のチヂミ	豚ひき肉 ささみ	だいこん きゅうり 野菜のチヂミ	ごま 砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 27.4			
		ブロッコリーのおかかあえ	みそ かつお節	ブロッコリー	精白米	脂質(g) 17.8			
5月	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ ポイルキャベツ	牛乳 たまご	キャベツ 切り干し大根 にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 757			
		切り干し大根のサラダ ニラ炒め	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	砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 20.7			
		アップルコンポート				脂質(g) 21.8			
8月	ごはん 牛乳	さばの塩焼き すだち果汁	牛乳 かまぼこ	すだち果汁 たまねぎ パセリ	精白米 強化米	エネルギー(kcal) 838			
		高野豆腐とチーズのきめ煮 じゃがいものチーズ焼き	さば チーズ	にんじん 干しいたけ むきえだまめ	砂糖 じゃがいも	たんぱく質(g) 35.2			
		北海道産牛乳プリン	高野豆腐 北海道産牛乳プリン			脂質(g) 25.8			
9月	ごはん 牛乳	豆腐とえびのチリソース	牛乳 焼き餃子	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 888			
		焼き餃子 ウィンナーと野菜のスープ煮	豆腐 ウィンナー	干しいたけ グリーンピース しょうが	片栗粉 砂糖	たんぱく質(g) 36.5			
		ごぼうサラダ 中華ドレッシング	えび	ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	中華ドレッシング	脂質(g) 24.4			
10月	ごはん 牛乳	鮭のチーズフライ	牛乳 油揚げ ベーコン	にんじん さやいんげん ブロッコリー	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 823			
		大豆の磯煮 ジャーマンポテト	鮭のチーズフライ たまご	たまねぎ えのきたけ 糸みつば	こんにやく 砂糖	たんぱく質(g) 31.1			
		かき玉汁	ひじき 大豆 かまぼこ	パセリ	じゃがいも 片栗粉	脂質(g) 25.4			
11月	発芽玄米 ごはん 牛乳	豚キムチ丼	牛乳 お魚ナゲット	キムチ ほうさい ニラ たまねぎ	精白米 強化米	エネルギー(kcal) 903			
		ほうれん草の土佐あえ お魚ナゲット	豚肉	にんにく ほうれん草 キャベツ	ごま油 砂糖 発芽玄米	たんぱく質(g) 33.8			
		チョコレートタルト	かつお節		チョコレートタルト	脂質(g) 27.9			
12月	米粉入り コッペパン	オムレツのマツソース	牛乳 とり肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ	米粉入りコッペパン 油	エネルギー(kcal) 873			
		キャベツの生巻炒め アスパラとペコラのチヂミ	オムレツ	キャベツ しょうが じょうぼ	メープルシロップ さつまいも	たんぱく質(g) 33.4			
		メープルシロップ	ベーコン	アスパラガス にんじん	ごま油 砂糖 生クリーム	脂質(g) 34.2			
15月	ごはん 牛乳	はもの青のり天ぷら	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 783			
		ほうれん草とにんじんのおひたし かぼちゃの煮物	はもの青のり天ぷら	きゅうり キャベツ すだち酢	砂糖	たんぱく質(g) 33.4			
		すだち酢あえ	かつお節			脂質(g) 34.2			
16月	ごはん 牛乳	れんごんの炒め煮	牛乳 油揚げ	れんごん にんじん ごぼう	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 833			
		キャベツのピリ辛炒め さつまいもの甘煮	豚肉	むきえだまめ キャベツ しょうが	こんにやく 砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 28			
		そば米汁	そば	だいこん 干しいたけ ねぎ	さつまいも そば米	脂質(g) 20.9			
17月	ごはん 牛乳	阿波牛の彩り野菜炒め	牛乳 こんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 817			
		大根の梅おかかあえ 五目豆	牛肉 かつお節	ピーマン 大根 こまつな 梅	砂糖 片栗粉	たんぱく質(g) 31.8			
		みかん	大豆	れんごん にんじん ごぼう みかん		脂質(g) 23.2			
18月	ごはん 牛乳	鶏肉のすだち風味	牛乳 かつお節	すだち果汁 こまつな にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 864			
		小松菜の磯あえ こんにやくの田楽	鶏肉 油揚げ	だいこん れんごん 干しいたけ	片栗粉 こんにやく	たんぱく質(g) 31.4			
		ならあえ	みそ のり		砂糖 ごま 砂糖	脂質(g) 29.2			
19月	ごはん 牛乳	さわらの照り焼き	牛乳 ツナ	れんごん にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 781			
		れんごんのきんぴら キャベツとツナのソーテー	さわら 豚肉	キャベツ ごぼう だいこん	ごま ごま油 砂糖	たんぱく質(g) 33.4			
		豚汁	さつまいも みそ	ねぎ	さつまいも こんにやく	脂質(g) 20.5			
22月	(まごはん) 牛乳	カレーライス	牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん りんご	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 896			
		カラフルまめめサラダ ごまドレッシング	豚肉 ミックスビーンズ	きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも カレールウ	たんぱく質(g) 31.8			
		ペペーチーズ	ペペーチーズ		ごまドレッシング	脂質(g) 30.6			
23月	勤労感謝の日								
24月	ごはん 牛乳	筑前煮	牛乳 子持ちししゃも天ぷら	れんごん ごぼう にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 892			
		ハモ魚醤味付けのり	鶏肉 油揚げ たまご わかめ	さやいんげん 小松菜 ねぎ	こんにやく 砂糖	たんぱく質(g) 36.1			
		わかめスープ	ちくわ ハモ魚醤味付けのり			脂質(g) 31.3			
25月	ごはん 牛乳	阿波尾鶏のみそ漬け焼き	牛乳 油揚げ	切り干し大根 干しいたけ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 877			
		ツナあえ	鶏肉 ツナ	さやいんげん ごぼう キャベツ	砂糖 こんにやく ごま	たんぱく質(g) 36.2			
		みそ	みそ	きゅうり レモン汁		脂質(g) 28.7			
米 粉 入 里		焼きそば	牛乳 さつまいも 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ	米粉入りコッペパン 油	エネルギー(kcal) 878			
26月	コッペパン	フライビーンズ	豚肉 かつお節 ヨーグルト		焼きそば 糖 チョコレートパテ	たんぱく質(g) 35.6			
		乳酸菌入りゼリー	いか あおのり		片栗粉 乳酸菌入りゼリー	脂質(g) 27.8			
29月	ごはん 牛乳	八宝菜	牛乳 春巻き	しょうが ほうさい にんじん たまねぎ にんにく	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 903			
		春巻き ブロッコリーのバター醤油	豚肉 えび いか	しいたけ たけのこ さやえんどう ブロッコリー	ごま油 ラー油 片栗粉	たんぱく質(g) 31.4			
		フルーツのヨーグルトあえ	フルーツのヨーグルト	とうもろこし もも ばいん缶 みかん缶		脂質(g) 30.6			
30月	ごはん 牛乳	ゆずみそおでん	牛乳 たまご 海産ミックス	だいこん にんじん きゅうり	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 820			
		海産サラダ 和風ドレッシング	にんじんしりしり 野菜入り肉団子	キャベツ とうもろこし ゆず果汁	こんにやく 砂糖	たんぱく質(g) 31.2			
			焼き豆腐 ツナ ロースハム		和風ドレッシング	脂質(g) 26.4			

\* 新型コロナウイルス感染症に関する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「ハモの青のり天ぷら」、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」、25日に「阿波尾鶏のみそ漬け焼き」を実施します。  
\* 材料その物の割合により献立を変更することがあります。