

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	黄徹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 ほうれん草 もやし にんにく しょうが 焼き豆腐	たまねぎ にんじん はくさい 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 こんにやく 焼きふ 砂糖	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ーテー 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 パイン もも	精白米 強化米 油 砂糖 ゼリー バター カレールー	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 はくさい きゅうり キャベツ すだち酢	精白米 強化米 油 こんにやく 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 ボイルキャベツ 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	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 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 カミカカレー ツナあえ ブルーヨーグルト	牛乳 ブルーンヨーグルト 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 カレールー 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 ペペーチーズ	牛乳 しゅうまい 豆腐 ペペーチーズ 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 押麦 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 春雨の酢物	牛乳 ちくわ 豚肉 チーズ入りお魚ボール 大豆 きんぴら	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 こんにやく 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 粉 入 り 小麦 小 型 くるみパン 焼きそば いんげんソーテー フンタンスープ	牛乳 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	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 肉さつま 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 さつま揚げ	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 こんにやく 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ーテー 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	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 こんにやく	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 鶏肉 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 こんにやく 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 にんじんにしりしり 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 こんにやく 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 こんにやく 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 麦 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 押麦 カレールー 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 たこ焼き ラフランスゼリー	牛乳 たこ焼き 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 コ ッ ペ パ ン 黒豆きなこクリーム ペ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 秋の審りシチュー	牛乳 チーズ 鶏肉 焼豚 ウインナー ペ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	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 すまし汁	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	精白米 強化米 油 こんにやく ごま ごま油 じゃがいも 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 こんにやく 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) 37.0 脂質(g) 28.8	
30	水ご は ん 牛乳 さばの竜田揚げ 高野豆腐と野菜の含め煮 小松菜とコーンのソーテー さつま汁	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 こんにやく 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。