

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し てみましょう。



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、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人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しょう。



~11月の給食より~

| 7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。



L なるもの 生きが変色温度 さんちもの 生きがでしたし、はない、食がき まのようとの さんちもの まのようとの まのようを まのよ			
# 数 立 内 容			
1 大	蹇 価	65	
おきつスティック 放き返露	kcal)	,	80
2 大 ご は	(g)	3	32
2 大 ご は		5	20
2 A C ば 人 年 和 長巻き かほうのかくか一番油	kcal)	+	86
### 201 は 人・中央 1951のよの 1952 で 中乳 かから 1951のよう 1952 で 1951の 1952 で		-	24
中央 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日		2	24
# からああえ からああくわ キャベツ すだも動	kcal)	1	80
7 月 ピ は ハキ乳 7000円-C3-200スーツンス	(g)	3	30
7 月 ご は 人 4 果 が 2020 — とコーのスーダ ジャーマンボタッ 人 ニーン		1	19
大田		-	78
 8 大	(g)	-	25
8 大 で は ん 年乳 プナあえ	_	+-	20
カルーショーダルト サキ・ペック サキ・ペック サキ・スの サキ・ス	_	-	87
9 水麦 ご は ん 中乳 しかすまい キャベツの歯肉あえ とび デーズ スピッラエン スピッタース スピッス スピッタース スピッス スピッス スピッタース スピッタース スピッタース スピッタース スピッタース スピッス スピッス スピッス ス	.g)	+	28
9 大変 ご は ん 牛乳 しゅうまい キャペツの陶肉あえ	kcel)	+-	83
ペピーチーズ えび		-	33
10 末ご は 人 牛乳 たたねぎのかかめの チーズ入りお魚ボール 振向 チーズ入りお魚ボール たまねぎ アスパラガス きゅうり たんぱく 大型 人の 中央	_	+-	24
東部の前の物 大豆 きんし卵 キャッツ ご志池 マロニー 脳質(g) でかなくるみパン キューシャンダくるみパン キューシャンダくるみパン キューシャンダーフ いか 青のり ワンタン からあ からか だいこん わぎ 乾しいだけ 精白米 強化米 油 カルにんのきんびら ふろふき大根 ありかめ れんこんのきんびら ふろふき大根 ありかめ れんこんのきんびら ふろふき大根 ありかめ れんこん きでいんげん さやいんげん 本ヤベツ たいばく質 からか カかめスープ かっま画 ヤス 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大	kcal)	_	79
米 初 入 リ 焼きそば	(g)	2	27
11 全 小型 くらみ パン		2	21
フックンスープ いか 青のり フッタン だいこん ねぎ 乾しいたけ 類白米 強化米 油 エネルギー 大んこんのきんびら ふろふき大根 所向 りかめ れんこん えだまめ だいこん かかめスープ さっま納き もやし ねぎ 砂糖 ごま ごま油 脂質(金) おめのスープ さっま納き もやし ねぎ 砂糖 ごま ごま油 脂質(金) おかめん ツナ おのしょうが焼き 牛乳 大豆 しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ 精白米 強化米 油 エネルギー たんぱく質 かかん ツナ カかめ ツナ 日本 大んぱく カかん ツナ カたんぱく質 カれんこん ごがり たんぱく質 大んぱく質 カれんこんのがめま 牛乳 油揚げ ほうれん草 中ペップ・ビルごん 大人 大泉粉 砂糖 ごま油 田質(金) カれんこんのがめま 牛乳 油揚げ たんぱく気 しゃが にんしん ごぼう すだら前 精白米 強化米 油 エネルギー 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく女 大んぱく女 カれんこんのがりかま 中乳 油揚げ たんぱく女 大んぱく女 大んぱく女 大んぱく女 カれんこんのがりがま 中乳 かけんが トんぱく女 大んぱく女 大んぱく女 カれんこんしいしり ひじきのがめま 知恵 油揚げ さやいんげん キャベッ しょうが こんぱく たんぱく女 カルによん 大んよんしいしが 大んぱく女 大んぱく女 カルによん 大んぱく女 大んぱく女 大んぱく女 大んぱく女 カルによん 大のより 大んぱく女 大んぱく女 カルによん 大のより 大んぱく女 大んぱく女 大んぱく女 大んぱく女 大んぱく女 カルによん 大んぱく女 大んぱく 大んぱく 切り干し大様 大んぱく 大んぱく女 大んぱく	kcal)		79
14 月 15 は	(g)	3	34
1		3	30
おかめスープ きつま揚げ もやし ねぎ 砂糖 ごま ごま油 脂質(g) 15 大ご は ん 牛乳 豚肉のしょが焼き 牛乳 大豆 しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ 精白米 強化米 油 エネルギー たんぱく質 みかん ツナ 脂質(g) おかん ツナ 脂質(g) 脂酸(g) おかん カかん ツナ 脂酸(g) おかん カかん カカム カ	kcal)	1	82
15 大	(g)	-	29
15 火		_	18
# おかん ツナ			83
16 水 16 大 17 17 17 18 18 18 17 17	(g)	-	32
16 水	(koal)	_	26 89
ならあえ たまご のり れんこん 乾しいたけ ごま こんにゃく 脂質(g) れんこんの炒め煮 午乳 油揚げ れんこん にんじん ごぼう すだも酢 精白米 強化米 油 エネルギー			34
17 末	.6/	+-	31
そば米汁	kcal)	1	86
18 金	(g)	2	27
18 金 は		2	20
フリン ツナ フリン ツナ フリン 沙藤 脂質(g) 21 月 は	kcal)	8	89
21 月 ご は ん 4 年 代表: たいこん こまつな キャベツ にんじん 精白米 強化米 油 こかルギー 21 月 ご は ん 4 年 代表: たいこん こまつな キャベツ にんじん 精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 たんぱく質 徳島県産お米のタルト 方気わ お米のタルト 片栗粉 脂質(g) 22 火 麦 ご は ん 年 現 厚焼き卵 もやしの中華炒め 豚びき肉 切けてし大根のナムル 大豆 ロースハム きゅうり キャベツ こう ナムルドレッシング 脂質(g) ピーマン もやし 切り干し大根 きゅうり キャベツ こう ナムルドレッシング 脂質(g) 24 木 ご は ん 年 現 切り干し大根のサラダ たこ焼き ラ・フランスゼリー みそ にんぱく 切り干し大根 きゅうり ・フランスゼリー かんぱく質 ラ・フランスゼリー かんぱく質 カ・フランスゼリー かんぱく質 カ・フランスゼリー かんぱく質 カ・フランスゼリー かんぱく質 かん しめじ パセリ 砂糖 にんぱん しめじ パセリ 機関 かくコッペ パン 東京をなこクリーム サスチムレツ 中見 チーズ カムレッ 株の香りシチュー ベーコンチーズオムレツ 生り チーズ おんぱん しめじ パセリ 黒豆をなこクリーム ピーフン 秋の香りシチュー ボールばく質 サキャベッカッツ 宮 井 チーズ わかめ まキャベッカツ 宝 井 チーズ おんぱん ごぼう にんぱん パセリ えのき 精白米 強化米 油 エネルギー はんぱんごぼう じゃがいものチーズ焼き サキャベッカッツ 宮 青白米 強化米 油 エネルギー はんぱくごぼご ごまか 野童 ままル ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり	(g)	3	34
21 月ご は ん 4早見 小松栗の土佐あえ 揚げ出し豆腐 痘腐 鶏肉 ゆず酢 こんにゃく 砂糖 たんぱく質 徳島県産お米のタルト ちくわ お米のタルト 片栗粉 脂質(g) こんにゃく 砂糖 たんぱく質 お米のタルト 片栗粉 脂質(g) 22 火麦 ご は ん 4中見 厚焼き卵 もしの中華炒め 豚びき肉 ビーマン もやし 切り干し大根 押麦 カレールウ 砂糖 がり干し大根のナムル 大豆 ロースハム きゅうり キャベツ ニラ ナムルドレッシング 脂質(g) エネルギー たんぱく質 切り干し大根のサラグ たこ焼き 豚肉 にんにく 切り干し大根 きゅうり ごま油 ラ・フランスゼリー たんぱく質 ラ・フランスゼリー みそ にんじん しめじ パセリ 砂糖 脂質(g) 24 木ご は ん 中見 切り干し大根のサラダ たこ焼き 豚肉 にんじん しめじ パセリ 砂糖 にんじん しめじ パセリ 砂糖 脂質(g) エネルギー にんじん しめじ パセリ 砂糖 脂質(g) 25 全 コ ッ ベ バン 黒豆をなこりリーム やまり・オーペック・ 製肉 焼豚 ウインナー はっつり ボリタン風がめ 玉目ピーフン 競肉 焼豚 ウインナー にんじん しめじ パセリ 黒豆をなこのリーム ピーフン たんぱく質 秋の香りシチュー ペーコンチーズオムレツ 生りリーム さつまいも 脂質(g) エネルギー にんじん にんじん パセリ えのき 精白米 強化米 油 エネルギー サーズ わかめ ごぼう にんじん パセリ えのき 精白米 強化米 油 ま エネルギー ままけ ままけ サーズ ちくわ じゃがいも 砂糖 脂質(g) 28 月ご は ん 年見 たんぴらごぼう じゃがいものチーズ焼き サキャベツかり 豆腐 対きに汁 チーズ ちくわ じゃがいも 砂糖 脂質(g) エネルギー はんぱく質 大きんぴらごぼう じゃがいも 砂糖 脂質(g) 29 火ご は ん 年見 大豆の碗煮 ほうれん草と白菜のおひたし 鶏肉 大豆 キリ、油揚げ にんにく しょうが にんじん 精白米 強化米 油 エネルギー さかいんぱん ほうれん草 白菜 こんにゃく 育しキドレッシッグ たんぱく質		+-	30
徳島県産お米のタルト ちくわ お米のタルト 片栗粉 脂質(g) 22 火 麦 ご は ん 中乳 厚焼き卵 にんにく しょうが たまねぎ にんじん 精白米 強化米 油 エネルギー ア焼き卵 もやしの中華炒め 豚ひき肉 ピーマン もやし 切り干し大根 押麦 カレールウ 砂糖 放り干し大根のナムル 大豆 ロースハム きゅうり キャベツ ニラ ナムルドレッシング 脂質(g) カギ ロースルム キャベツ たまねぎ ピーマン 長ねぎ 精白米 強化米 油 エネルギー エ		-	82
22 火麦 ご は ん キ乳 厚焼き卵 にんにく しょうが たまねぎ にんじん 精白米 強化米 油 エネルギー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(g)	+-	28
22 火麦 ご は ん 4月、厚焼き卵 もやしの中華炒め 豚ひき肉 ビーマン もやし 切り干し大根 押麦 カレールウ 砂糖 たんぱく質のサート大根 でありり キャベツ ニラ ナムルドレッシング 脂質(g) 24 木ご は ん キ乳、切り干し大根のサラグ たこ焼き ラ・フランスゼリー みそ にんじく 切り干し大根 きゅうり でき油 ラ・フランスゼリー みそ にんじん いめじ パセリ 砂糖 脂質(g) エネルギー にんじん いめじ パセリ 砂糖 脂質(g) 25 全 コッペ パン 生乳 プロッコリーのナポリタン風炒め 五目ピーフン 独肉 焼豚 ウインナー まきをエクリーム かの香りシチュー ペーコンチーズオムレツ 生力・インチーズオムレッ 生クリーム さつまいも 脂質(g) 上水ルギー にんじん しめじ パセリ 風豆きなこりリーム ピーフン たんぱく質 サミ・イーンチーズオムレッ 生クリーム さつまいも 脂質(g) 28 月 ご は ん 牛乳 たがらごぼう じゃがいものチーズ焼き すまに汁 まま汁 サーズ わらか ではらい だいせり えのき 精白米 強化米 油 エネルギー はずまに汁 まま汁 エネルギー はずまに汁 ケーズ ちくわ じんぱく質 はずいにんじん がせり えのき 精白米 強化米 油 エネルギー はずまに汁 ままけ ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり	land.	_	25
切り干し大根のナムル 大豆 ロースハム きゅうり キャベツ ニラ ナムルドレッシング 脂質(g)		-	31
24 木 ご は ん 4判、切り干し大根のサラダ たこ焼き 豚肉 にんにく 切り干し大根 きゅうり にき油 ラ・フランスゼリー みそ にんにく 切り干し大根 きゅうり でき油 ラ・フランスゼリー みそ にんじん しめじ パセリ 砂糖 脂質(g) 25 全 コ ッ ベ パ ン 東豆をなつりーム 検診 割シチュー ベーコンチーベオムレツ 検験を引きキュースオムレツ 株の番引シチュー ベーコンチーズオムレツ 生力・レんじん しめじ パセリ 無豆をなこクリーム さつまいも 脂質(g) エネルギー・ たんじん しめじ パセリ 機関を引きました ピーフン 機の番引シチュー ベーコンチーズオムレツ 生力リーム さつまいも 脂質(g) 28 月ご は ん 中乳 きんびらごぼう じゃがいものチーズ焼き すまし汁 テーズ ちぐわ じゃがいも 砂糖 脂質(g) 生ヤペツカツ 豆腐 ねぎ こんにゃく ごま ごま油 ナルんぱく質 すまし汁 アーズ ちぐわ じゃがいも 砂糖 脂質(g) 29 火ご は ん 中乳 大豆の繊素 ほうれん草と白菜のおひたし 鶏肉 大豆 本門、たんぱく ほとうが にんじん 精白米 強化米油 エネルギー・ こんぱく 食力・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・ドル・	.g/	-	25
24 木ご は ん 年乳 切り干し大根のサラダ たこ焼き 豚肉 にんにく 切り干し大根 きゅうり ごま油 ラ・フランスゼリー みそ にんじん しめじ パセリ 砂糖 脂質(ま) 25 全コ ッ ペ パ ン 黒豆をなこクリーム とーフン 競肉 焼豚 ウインナー はこんじん しめじ パセリ ま豆をなこクリーム ピーフン 大たんぱく質 秋の香りシチュー ペーコンチーズオムレツ 生力リーム さつまいも 脂質(ま) 28 月 ご は ん 年乳 きんぴらごぼう じゃがいものチーズ焼き サキャベツかつ 豆腐 サまじ汁 チーズ ちくわ まましま サキャベツから 野球しげ サましけ チーズ ちくわ まましま いき 小ばく質 まましけ かき エネルギー とんぱく質 まましけ スクラ 精白米 強化米 油 エネルギー はんぱく質 まましけ まましけ みき はんぱく質 オましけ チーズ ちくわ まましけ みき まましけ みき まましけ みき まましけ チーズ ちくわ まましま しゃがいも 砂糖 脂質(ま) 29 火ご は ん 年乳 大豆の糖素 ほうれん草と白菜のおひたし 鶏肉 大豆 さやいんげん ほうれん草 白菜 こんにゃく 育しそドレッシング たんぱく質 さいんぱく質 さいんげん ほうれん草 白菜 こんにゃく 育しそドレッシング たんぱく質 さいんぱく質 さいいんげん ほうれん草 白菜 こんにゃく 育しそドレッシング たんぱく質	kcal)	-	74
また にんじん しめじ パセリ 砂糖 脂質(金) 25 全コッペ パン	_	-	28
28 月ご は ん 4年3、チーズ カルツ サーズ カルツ エネルギー(たんぱく) はたんぱく) 生力リーム さつまいも 脂質(金) ままきなこクリーム とーフン 株式く質 (金) ままきなこクリーム とーフン 株式く質 (金) ままりよこクリーム とーフン 大たんぱく質 (金) ままりままりままりままります。 ままりままりままります。 ままりままります。 ままりままります。 ままりままります。 ままりままります。 ままりままります。 ままりままります。 ままりままります。 ままりままります。 ままります。 ままります。 たんぱく質 (金) ままります。 ままりまります。 ままります。 ままります。 ままります。 ままりまります。 ままります。 ま		_	17
25 金 コ ッ ベ パ ン 年見 プロッコリーのナポリタン風炒め 五目ピーフン 鶏肉 焼豚 ウインナー にんじん しめじ パセリ 黒豆きなこクリーム ピーフン たんぱく質 秋の春りとチュー ペーコンチーズオムレッ 生クリーム さつまいも 脂質(g) 生キャベッカッ 蛙キャベッカッツ 豆腐 対き にんじん パセリ えのき 精白米 強化米 油 エネルギー・ はん かく 中見 きんぴらごぼう じゃがいものチーズ焼き サキャベッカッツ 豆腐 かずまに汁 ケーズ ちくわ じゃがいも 砂糖 脂質(g) とかいよいらごぼう じゃがいも 砂糖 脂質(g) はまっといっぱい かけ はまっといっぱい できない かけ ボールはく質 カース ちくわ じゃがいも 砂糖 脂質(g) といっぱいも 砂糖 脂質(g) といっぱいも 砂糖 エネルギー・ とかいにない 大人ぱく質 はまったんぱく質 ないにない 大人ぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 まっといっぱい まっといっぱい はっといっぱい 大人ぱく質 たんぱく質 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく ちょうしゃ たんぱく ちょうしゃ たんぱく ちょうしゃ たんぱく ちょうしゃ たんぱく ちょうしゃ しゃく たんぱく ちょうしゃ しゃく たんぱく ちょうしゃ しゃく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱ	kcal)	_	84
28 月ご は ん 年乳 チーズ わかめ 中乳 きんびらごぼう じゃがいものチーズ焼き ままし汁 強肉の塩こうじ焼き 中乳 油揚げ にんにく しょうが にんじん 第四条 強化米 油 エネルギー にんにく しょうが にんじん 精白米 強化米 油 エネルギー にんにく しょうが にんじん 精白米 強化米 油 エネルギー とんばく質 まなんギー など にんにく しょうが にんじん など こんにゃく 有じそドレッシング たんばく質 エネルギー こんにゃく ずま ごま油 にんにく しょうが にんじん など なんにゃく なんと なんにゃく なんにゃく なんにゃく なんと なんにゃく なんと なんにゃく なんと なんにゃく なんと なんにく なんと なんにく なん なんにく なんにく なんにく なんにく なん なんにく なんにく なんにく なんにく なん なんにく なんにく なんにく なん なん なん なん なん なん なん なん なん なん	(g)	3	35
28 月ご は ん 年乳 きんびらごぼう じゃがいものチーズ焼き 軽キャベツカツ 豆腐 ねぎ こんにゃく ごま ごま油 たんぱく質 すまし汁 チーズ ちくわ じゃがいも 砂糖 脂質(g) 鶏肉の塩こうじ焼き 牛乳 油揚げ にんにく しょうが にんじん 精白米 強化米 油 エネルギー 29 火ご は ん 牛乳 大豆の碗煮 ほうれん草と白菜のおひたし 鶏肉 大豆 さやいんげん ほうれん草 白菜 こんにゃく 有じそドレッシング たんぱく質		3	33
すまし汁	kcal)		76
鶏肉の塩こうじ焼き	(g)	2	24
29 火ご は ん 牛乳 大豆の磯煮 ほうれん草と白菜のおひたし 鶏肉 大豆 さやいんげん ほうれん草 白菜 こんにゃく 青じそドレッシング たんぱく質	_	$\overline{}$	21
	_	-	82
	(g)	-	37
大根サラダ (青じそドレッシングあえ) ひじき ツナ だいこん きゅうり キャベツ えだまめ 砂糖 ごま 脂質(g)	land N	_	28
さばの竜田揚げ		-	32
300 水	.g/	-	25
* 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。 向野立隣 とプセウェレ ねさ レベルーやく 砂糖 面質(8)		ť	