

# 11月 予定献立表



9月1日から11月18日の間は、給食センターが  
改修工事のためお弁当が届きます。



日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ご飯					米		773 10.2 28.9 1.7
	花野菜のソテー			ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ		油	
	ささみフライ タルタルソース	鶏肉				パン粉 小麦粉 片栗粉	油 タルタルソース	
	人参ごまきんぴら			人参		砂糖	ごま ごま油 油	
	海鮮ぎょうざ	えび たら 豚肉 卵		さやえんどう	キャベツ 筍 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油	
4 (水)	ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ	人参	キャベツ コーン		ドレッシング	831 9.3 23.2 2.9
	洋梨シロップ漬け				洋梨	砂糖		
	ご飯					米		
	ビーフン炒め	豚肉		人参	キャベツ	ビーフン	油	
	春巻き	鶏肉 大豆		人参	筍 キャベツ 玉ねぎ 椎茸	春雨 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	
5 (木)	かに風味シュウマイ	かに えび 豚肉 卵 大豆			玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉	じゃがいも しゅうまいの皮	754 10.7 19.6 2.7
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	ちくわとピーマンの炒め物	ちくわ		ピーマン		砂糖	ごま油	
	黄桃シロップ漬け				黄桃	砂糖		
	ご飯					米		
6 (金)	スパゲッティソテー					スパゲッティ	油	838 10.3 16.1 3.0
	ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油	
	ポテトフライ					じゃがいも	油	
	人参甘煮			人参		砂糖		
	ほうれん草のソテー			ほうれん草 人参			油	
9 (月)	ひじきのナムル	ハム	ひじき		枝豆 コーン		ごま ごま油	713 13.6 11.6 2.8
	りんご				りんご レモン			
	ご飯					米		
	こんにゃくのきんぴら			人参		砂糖	油	
	鮮のなかおちカツ	鮭			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	マヨネーズ 油	
10 (火)	照り焼きミートボール	鶏肉 卵			玉ねぎ	片栗粉 パン粉 砂糖	油	751 10.8 23.8 2.9
	厚焼き玉子	卵				砂糖	油	
	ほうれん草のなめ茸和え			ほうれん草	えのきたけ	砂糖		
	あんずシロップ漬け			あんず		砂糖		
	ご飯					米		
11 (水)	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ 生姜	中華麺	油	801 15.5 22.9 2.6
	野菜入り鶏つくね	鶏肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 パン粉 片栗粉	油	
	ぎょうざ	鶏肉 卵 豚肉	脱脂粉乳	にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	片栗粉 砂糖	ぎょうざの皮	
	人参かまぼこ	人参かまぼこ				砂糖	ごま油 油	
	いかとキャベツの塩炒め	いか		人参	キャベツ	砂糖	油 ごま油 ごま	
12 (木)	バイシロップ漬け				パイナップル	砂糖		857 11.8 29.5 2.6
	ご飯					米		
	塩ゆでキャベツ				キャベツ			
	トンカツ	豚肉 卵 大豆				パン粉	油	
	鶏レバーの甘辛煮	鶏肉			生姜	砂糖		
13 (金)	味付ブロッコリー			ブロッコリー				789 13.0 24.4 2.9
	かにかまぼこ	かにかまぼこ						
	スタミナサラダ	豚肉		人参	キャベツ コーン	砂糖	ごま油 ごま	
	刻みたくあん				たくあん			
	ご飯					米		
16 (月)	塩ゆでキャベツ				キャベツ			812 10.8 24.5 2.0
	黒酢入り酢鶏	鶏肉 卵	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油 油	
	味付ブロッコリー			ブロッコリー				
	かにかまぼこ	かにかまぼこ						
	野菜炒め	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ		油	
17 (火)	メンチカツ	豚肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	油	753 11.0 25.0 1.4
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草		砂糖	ごま	
	ミニトマト			ミニトマト				
	ロール玉子焼き	卵				砂糖		
	梅干し				梅干し			
18 (水)	ご飯					米		787 9.6 29.6 1.6
	キャベツソテー	ベーコン			キャベツ		油	
	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜	砂糖	油	
	えびフライ	えび 卵				パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖		
18 (水)	豆ツナサラダ	ツナ			キャベツ コーン 枝豆	砂糖	ドレッシング	787 9.6 29.6 1.6
	洋梨シロップ漬け				洋梨	砂糖		
	ご飯					米		
	花野菜のソテー			ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ		油	
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉			にんにく 生姜 りんご	砂糖 はちみつ	ごま ごま油 油	

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。  
 ※食材の輸入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。  
 ※個々のメニューは一つのお弁当の中にも盛り付けてあります。各メニューが接触する可能性があります。ご了承ください。

	新基準値	月平均
エネルギー	830kcal	788kcal
たんぱく質(%)	13~20%	11.5%
脂質(%)	20~30%	22.8%
塩分	2.5g	2.4g

11月分給食費の引落日 11月6日(金)

# “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。

単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

# 11月23日は「勤労感謝の日」

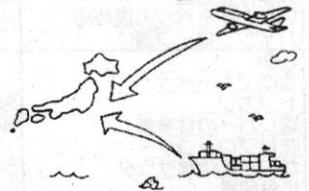


食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。

日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別でみると国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

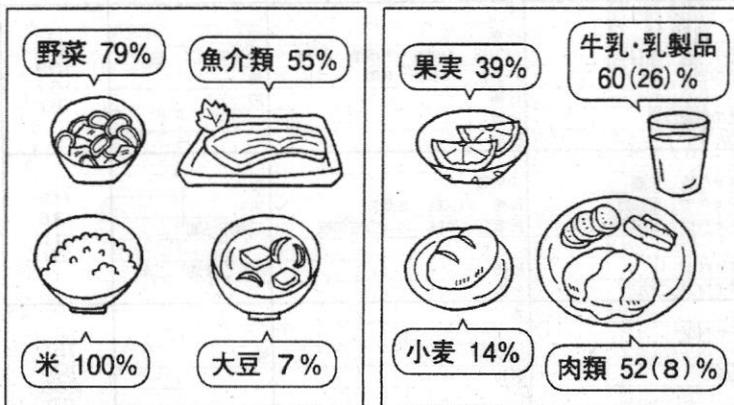
大量の輸入食糧を長距離輸送すると、運搬する船や飛行機が排出する二酸化炭素の排出量が多くなり、私たちの生活環境に大きな負荷をかけることにつながります。

環境の保護と食料自給率の向上という利点があることから、近くでとれたものを食べる地産地消が推奨されています。



## 食料自給率と環境問題

出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」



※( )は、飼料自給率を考慮した値。

## 配ぜん・片付けは距離をとって



いよいよ今月19日(木)から、給食が再開します。自分たちで行う配膳は111日ぶりのことです。

これからの時季は、新型コロナウイルス以外にもインフルエンザやノロウイルスが流行しやすくなります。ウイルス感染拡大に配慮しながら、静かに落ち着いて過ごしましょう。

## マスクを外しておしゃべりしない



## こんな時は手を洗おう

