

11月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 かや体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鮭のレモン風味焼き 大豆の磯煮	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ <b>麦みそ</b> <b>玄米みそ</b> さけ 豚もも肉 ほしひじき ゆで大豆 さつま揚 げ	精白米 三温糖 片栗粉 油 こんにゃく	にんじん だいこん ほうれん草 レモン	625	34.4
5	火	ごはん	牛乳	野菜椀 鶏肉の玉ねぎソースかけ 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 油揚げ <b>麦みそ</b> 鶏もも肉	精白米 こんにゃく さといも 油 三温糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん <b>だいこん 長ねぎ</b> たまねぎ ごぼう いんげん	655	27.7
6	水	さつまいも ごはん	牛乳	きのこのみそ汁 白身魚フライ こまつなサラダ 和風ドレッシング	牛乳 油揚げ かつお節パック <b>麦みそ 玄米みそ</b> 白身魚フライ ツナ	精白米 さつまいも 三温糖 油 和風ドレッシング	にんじん ほうれん草 しめじ えのきたけ こまつな コーン キャベツ	606	25.8
7	木	ココア 揚げパン	牛乳	コーンシチュー ハンバーグのトマトソースかけ 牛乳プリン	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 ところけるチー ズ ハンバーグ	コッペパン 油 上白糖 <b>じゃがいも</b> ベジヤメルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 牛乳プリン	<b>たまねぎ</b> にんじん コーン クリームコーン トマト	765	30.0
8	金	ごはん	牛乳	いなか汁 さばのしょうが焼き 大根のおかか煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 生揚げ <b>玄米みそ</b> さば 鶏むね肉 かつお節	精白米 さといも こんにゃく 三温糖 油	ごぼう にんじん だいこん <b>長ねぎ</b> しょうが いんげん	643	30.1
11	月	中華めん	ジュア マスカット	ごまみそラーメンスープ 大学芋 幼①小② フロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング	ジュア マスカット 豚ひき肉 <b>麦みそ</b> カットわかめ	中華めん ごま油 すりごま さつまいも 油 三温糖 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン には フロッコリー	606	22.0
12	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉のうまみ焼き ほうれん草のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>卵</b> 鶏もも肉	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが アップルソース もやし ほうれん草	643	30.5
13	水	ごはん	牛乳	煮ほうとう 鮭フライ かみかみサラダ	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ <b>玄米みそ</b> 鮭フライ さきいか	精白米 ほうとう 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん <b>はくさい</b> えのきたけ <b>長ねぎ</b> <b>きゅうり</b> だいこん	674	31.1
15	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 するりん花豆 ゆで大豆	精白米 油 <b>じゃがいも</b> 米粉 薄力粉 三温糖 和風ドレッシング	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん チャツネ コーン <b>キャベツ</b>	722	26.2
18	月	地粉 うどん	牛乳	きのこのごとの汁 チョコチップ蒸しパン ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 油揚げ 脱脂粉乳	地粉うどん 蒸しパンミックス 上白糖 香りごまドレッシング	にんじん 干しいたけ はんしめじ まいたけ 長ねぎ ほうれん草 ごぼう <b>きゅうり</b>	657	24.3
19	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鶏肉の塩から揚げ② こまつなごま和え	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 玄米みそ <b>麦みそ</b> 鶏むね肉	精白米 片栗粉 油 すりごま 三温糖	にんじん えのきたけ <b>長ねぎ こまつな</b> ほうれん草 しょうが もやし	624	32.9
20	水	ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのみそ煮 切干大根のそぼろ炒め	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 糸かまぼこ さば <b>麦みそ</b> 豚ひき肉	精白米 三温糖 油	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが 切干大根	620	28.9
21	木	コッペパン 縦スライス	牛乳	クラムチャウダー ウインナー イタリアンソース幼①小② フルーツココ ミルク	牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー	コッペパン 油 <b>じゃがいも</b> ベジヤメルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ ミルク	<b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ トマト パセリ フルーツミックス	713	27.6
22	金	かてめし	牛乳	豚汁 鶏肉のごまみそ焼き りんご	油揚げ 焼ちくわ 牛乳 豚もも肉 <b>麦みそ</b> <b>玄米みそ</b> 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく 三温糖 すりごま	ごぼう にんじん 干しいたけ <b>だいこん はくさい</b> <b>長ねぎ</b> りんご	699	30.4
25	月	中華めん	牛乳	神川ねぎキムチラーメン 彩の国 肉まん ハムと大根のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚もも肉 <b>麦みそ</b> プレスハム	中華めん ごま油 肉まん 中華ドレッシング	しょうが にんじん 干しいた け たけのこ <b>長ねぎ</b> 白菜キムチ ほうれん草 もやし <b>きゅうり</b> だいこん	627	27.0
26	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 デミカツ 白菜のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>卵</b> 鶏むね肉	精白米 片栗粉 薄力粉 パン粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ <b>長ねぎ</b> には もやし <b>はくさい</b> こまつな	653	33.5
27	水	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き 豚肉のブルコギ風	牛乳 ベーコン カットわかめ 豚もも肉	精白米 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん もやし 長ねぎ 春巻き しょうが キャベツ	585	21.1
28	木	デニッシュ ペストリー	牛乳	スパゲッティミートソース チキンのコーンフ레이크焼き グリーンサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 豚ひき肉 鶏むね肉	デニッシュペストリー 油 スパゲッティ <b>マヨネーズ</b> コーンフ레이크 薄力粉 イタリアンドレッシング	<b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム <b>キャベツ</b> ほうれん草 <b>きゅうり</b>	707	33.6
29	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー 星のオムレツ コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型フレンチオムレツ	精白米 油 <b>さつまいも</b> 米粉 フレンチドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ ほうれん草 コーン キャベツ	712	24.5
給食回数 19回 ※太字の食材は、神川町の地産食材です。								660	28.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								11月の平均摂取量	
								小学生(9~10歳)の摂取基準値	
								650	21~32.5



朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月は秋の実りの食材が出そろふ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

大切なものを  
「頂く」「頂く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はずべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに  
「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



給食では「**地産地消**」を推進しています! 

神川町の食材を  
食べよう!



「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。神川町学校給食センターでは地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。また、11月は「彩の国 ふるさと給食月間」ということもあり、多くの地場産の野菜を使用しています。11月の給食に登場する地場産野菜は、長ねぎ、だいこん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、

こまつなです。地域の生産者の方々が、育ててくれた野菜をよく味わいながら残さず食べてくださいね。また、野菜だけではなく、株式会社ヤマキのみそやしょうゆ、マヨネーズについては松田マヨネーズを使用し、神川町の恵みをたくさん詰め込んだ給食を提供しています。ぜひ、給食を通して神川町の「食」を学んでください。