



# (11月) 学校給食献立予定表 すもと小

栃木学校給食センター 担当: 宮倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー たんぱく しつ(g) (kcal)			
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる				
3	げつ	ぶんかのひ									
4	か	ミルクパン	牛乳	マカロニグラタン ミネストローネ	ミルクパン さとう マカロニ バター こむぎこ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン だいす	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン キャベツ にんにく	685 26.7			
5	すい	むぎごはん	牛乳	マヨポンずあえ おでんふうに	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さつまあげ あつあげ かつおぶし こんぶ うずらのたまご	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん	654 26.2			
6	もく	しょくパン	牛乳	チーズサラダ ちゃんぽん いちごジャム	しょくパン さとう あぶら チャンポンメン	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ もやしたまねぎ コーン きくらげ いちごジャム	659 27.3			
いい歯の日給食					コーンわかめサラダ ハヤシライス だいす フィッシュ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも もがま	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ わかめ だいす	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ グリンピース マッシュルーム	680 23.2		
7	きん	むぎごはん	牛乳	たくあんサラダ たちうおフライ とうふとだいこんのみそしる	こめ むぎ ごま あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう どうふ あげ たちうお だしいりこ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	660 25.7			
リクエスト給食					フルーツしらたま ビーフシチュー	コッペパン さとう カクテルゼリー しらたま ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅく	もも みかん パインアップル たまねぎ にんじん ブロッコリー	640 20.4		
11	か	コッペパン	牛乳	からあげ いんげんのごまあえ キムチなべ	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	いんげん にんじん にら キャベツ きくらげ キムチ はくさい えのきたけ もやし	632 25.0			
リクエスト給食					キャベツサラダ きのこのガーリックパスタ くだもの(みかん)	こめ こりかぼちゃパン さとう ごま スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし チーズ ベーコン	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ しめじ にんにく エリンギ えのきたけ みかん	638 23.2		
13	もく	こめこりかぼちゃパン	牛乳	さかなのやさいあんかけ かきたまじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ どうふ かつおぶし こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にら たけのこ きくらげ しょうが えのきたけ しいたけ	611 26.4			
17	げつ	ふりかえきゅうじつ									
18	か	ザクザクブラックトースト	牛乳	えだまめサラダ ベーコンとだいすのボタージュスープ	ココアパン さとう ジャがいも バター マーガリン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいす ベーコン	キャベツ にんじん えだまめ コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー	577 16.2			
ふるさとくまさんデー					じゃこサラダ ぶたじる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく さといも さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう あげ ちくわ ちりめん たまご とうふ こんぶ かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ しょうが	663 26.8		
20	もく	パインパン	牛乳	だいこん・ツナサラダ スタミナうどん	パンインパン さとう あぶら うどんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あげ かつおぶし こんぶ	キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく	617 24.5			
和食の日給食					かいそうサラダ とりにくのてりやき あきのみのりじる	こめ むぎ ごま さとう さといも さつまいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく かつおぶし こんぶ かいそう	キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ	633 26.6		
21	きん	むぎごはん	牛乳	ふりかえきゅうじつ							
24	げつ	ふりかえきゅうじつ									
25	か	まるパン	牛乳	オーロラサラダ メンチカツ ボパシチュー	まるパン さとう ジャがいも あぶら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	617 23.3			
天草宝島デー ~新米~					かきなます さかなのかばやき とうふとあげのみそしる	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう いわし とうふ あげ だしいりこ	かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	678 27.0		
リクエスト給食					コールスローサラダ だいがくいも はるさめスープ	こくどうパン さとう あぶら さつまいも みずあめ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ハム だいす ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ はくさい きくらげ こまつな しょうが	659 20.3		
27	もく	こくとうパン	牛乳	なっとうサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なっとう チーズ ハム とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ しょうが	674 27.3			

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 11月の天草産の食材



おこめ



さつまいも



しいたけ



たちうお



きくらげ



きゅうり



にぼし



みかん

栃木農家の佐藤巣さんの  
みかんです。

# 11月 給食だより

令和7年11月号  
天草市立栖本学校給食センター  
文責:宍倉

秋が深まり、冬の足音が聞こえてきました。ゆだんすると、体調をくずしてかぜをひきやすくなってしまいます。外から帰ってきた時や食事の前など、手洗い・うがいをしていねいに行い、朝・昼・夕と3食しっかりバランスよく食べて、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



食事のあいさつ  
「いただきます」や「ごちそうさま」は、食に関わる人・動物・自然などに対する感謝の気持ちを表し、あいさつしましょう。

## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

2013年12月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。世界的に注目される一方で、日本では和食離れが進み、日本の伝統的な食文化が消えつつあります。そのような中で、家庭での食事と学校給食が連携して、子どもたちへ食文化を伝えていけたらと思います。また、地域の味を大切にしていきたいですね。

### 「和食」に欠かせないもの



ごはん・おもちなど

うまみ

発酵調味料

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しく並べましょう。



お箸を正しく使いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。

11月24日はゴロ合わせの「いいにほんしょくの日」にちなんで「和食の日」とされています。日本の伝統的な食文化を知つてもらうために給食でも21日に和食をとり入れました。だしのうま味などを取り入れた和食の良さを受け継いでいきたいですね。