



# 【11月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 栄倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなさいりょう			えいりょう	
					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 からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
3	げつ	ぶんかのひ							
4	か	ミルクパン		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 パター こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とり チーズ ベーコン だいず	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		マヨポンずあえ おでんふうに	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とり 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	しよくパン		チーズサラダ ちゃんぽん いちごジャム	しよくパン さとう あぶら チャンポンめん	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 だいずフィッシュ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ わかめ だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	680	23.2
7	きん	むぎごはん		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 とうふ あげ たちうお だいしりこ	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
10	げつ	むぎごはん		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 じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	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
リクエスト給食				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 こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とり とうふ ぶたにく	いんげん にんじん たら 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
12	すい	むぎごはん		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 こいりかぼちゃパン さとう ごま スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう とり 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	こめこいりかぼちゃパン		さかなのやさしいあんかけ 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 とうふ かつおぶし こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ たら 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		えだまめサラダ ベーコンとだいずのポタージュスープ	ココアパン さとう じゃがいも バター マーガリン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいず 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 こんにやく 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
19	すい	なんかんあげどん		だいこん・ツナサラダ スタミナうどん	パインパン 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 たら 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 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							
24	げつ	ふりかえきゅうじつ							
25	か	まるパン		オーロラサラダ メンチカツ ポパイシチュー	まるパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう とり 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 だいしりこ	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
26	すい	しろごはん		コールスローサラダ だいがくいも はるさめスープ	こくとうパン 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 だいず 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		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 だいず なっとう チーズ ハム とり	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
28	きん	ドライカレー							

※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

栖本農家の佐藤さんのみかんです。

# 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：穴倉

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す

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す。



### 食事を支える人たち



### 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。



### 残さない

好き嫌いせず残さず食べ、食べ物を大切にしましょう。

## 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きえつつあります。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。



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ってもらうために給食でも21日に和食を取り入れました。だしと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。