

11月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | ざいりょう の おもなはたらき | | | 栄養価 | | 中止 |
|-----------------|---|-------------------|----|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちようしをととのえる | 小学版 | 中学版 | |
| 2 | 月 | シーチキンいり ひじきごはん | | わかめうどん こまつなのアーモンドあえ | こめ むぎ あぶら さとう うどんめん アーモンド | ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ わかめ とりにく ちくわ かつおぶし | にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ もやし こまつな | 573 20.8 | 706 24.7 | |
| 4 | 水 | ミルクパン | | はくさいとにくだんごのスープ ちゅうかサラダ だいがくいも | ミルクパン でんぶん さつまいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく たまご やきぶた | しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし | 674 24.7 | 802 29.2 | |
| ごはんにかけてたべましょう | | | | | | | | | | |
| 5 | 木 | むぎごはん | | ハヤシのぐ グリーンサラダ | こめ むぎ バター さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ | にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく レタス きゅうり コーン | 601 20.2 | 773 24.5 | |
| 6 | 金 | むぎごはん | | さかなのこうみだれ コーンとたまごのスープ パンサンスー | こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ | ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご ハム | しょうが いら コーン たまねぎ にんじん きゅうり | 616 24.6 | 772 29.7 | |
| 9 | 月 | しろごはん | | さんしょくそぼろ おやさいつみじる わふうサラダ | こめ さとう あぶら ごま でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく たまご すけとうだら わかめ | しょうが えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう トマト きゅうり キャベツ | 560 24.6 | 697 29.0 | |
| 10 | 火 | むぎごはん | | いわしのみぞれに とうにゅうとんじる ごますあえ | こめ むぎ あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう かたくちいわし | ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい キャベツ もやし | 570 23.1 | 718 27.9 | |
| 小学2年生 リクエストメニュー | | | | | | | | | | |
| 11 | 水 | あげパン | | ラーメンふうスープ まめまめサラダ | コッパン あぶら さとう ラーメン ごまあぶら | ぎゅうにゅう きなこ やきぶた だいず ツナ | もやし にんじん きくらげ いら コーン えだまめ きゅうり | 613 25.3 | 767 30.7 | |
| 12 | 木 | むぎごはん | | とりにくのゆすみそやき すましじる ごぼうサラダ | こめ むぎ さとう ごま | ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご ちくわ わかめ こんぶ かつおぶし | ゆず にんじん えのきたけ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ | 601 24.7 | 757 29.9 | |
| おまつりメニュー | | | | | | | | | | |
| 13 | 金 | せきはん | | えびフライ つぼんしる フルーツムース | こめ もちごめ くろごま パンこ でんぶん こめこ あぶら さといも | ぎゅうにゅう あずき えび かたくちいわし とりにく あつあげ れんにゅう | しいたけ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ にんじん みかん | 559 20.7 | 703 25.9 | |
| ごはんにかけてたべましょう | | | | | | | | | | |
| 16 | 月 | むぎごはん | | チキンカレー スパゲティサラダ | こめ むぎ じゃがいも あぶら スパゲティ | ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク とりにく ツナ | たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ | 700 22.6 | — | 中学校 |
| 17 | 火 | むぎごはん | | さかなのいそべあげ はるさめじる こんぶのすのもの | こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごま | ぎゅうにゅう ホキ あおりの たまご ぶたにく かつおぶし こんぶ | しいたけ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり | 588 23.7 | 738 28.1 | |
| 18 | 水 | しょくパン | | チリコンカン コンソメスーフ りんご・いっしょくいちごジャム | コッパン じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく しるいんげんまめ ペーコン | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ パセリ りんご いちご | 625 24.3 | 781 29.1 | |
| ふるさとくまさんデー | | | | | | | | | | |
| 19 | 木 | びりんめし | | メンチカツ しらたまじる | こめ あぶら さとう ごま でんぶん パンこ しらたまもち | ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ かつおぶし こんぶ | きりぼしだいこん しいたけ にんじん たまねぎ コーン えだまめ えのきたけ ほうれんそう | 665 23.6 | 842 28.8 | |

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | ざいりょうのおもなほたらき | | | 栄養価 | | 中止 |
|-----------------|---|------------|----|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-----|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | 小学校 | 中学校 | |
| 20 | 金 | むぎごはん | | すきやきふうに だいこんサラダ てづくりつくだに | こめ むぎ マロニー さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム こんぶ かえりいりこ かつおぶし | たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり | 644 26.7 | 797 31.7 | |
| わしょくの日メニュー | | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | むぎごはん | | さばのしおやき さつまじる ごまあえ | こめ むぎ ごま さつまいも さとう | ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ かたくちいわし | にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう | 670 31.8 | 836 38.0 | |
| 25 | 水 | コッペパン | | ミートボール クリームシチュー ちりめんサラダ | コッペパン じゃがいも バター あぶら | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ちりめん | にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり | 638 27.1 | 833 35.0 | |
| 26 | 木 | むぎごはん | | おでんふうに はくさいのおかかあえ いっしょくぶりかけ(のりたまご) | こめ むぎ さといも | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ がんもどき うずらのたまご こんぶ かつおぶし ぶりかけ(のりたまご) | にんじん いんげん だいこん はくさい もやし | — — | 797 32.4 | 小学校 |
| 小学4年生 リクエストメニュー | | | | | | | | | | |
| 27 | 金 | ゆかり ごはん | | とりにくのからあげ わかめスープ ツナサラダ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ とうふ かたくちいわし ツナ | ゆかり しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり | 695 25.6 | 872 30.2 | |
| 30 | 月 | むぎごはん | | とりにくとえびのチリソース ワンタンスープ みかん | こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう えび とりにく ぶたにく たまご | しょうが たまねぎ しいたけ にんじん はくさい ねぎ みかん | 688 23.1 | 847 27.2 | |

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

11月の行事食

リクエスト給食

2学期は小学1年生から6年生
までのリクエスト給食を実施
しました。今月が小学校は最後
で、11日に2年生、27日に4年
生のリクエスト給食です。
3学期は中学生です。
楽しみにしててくださいね♪
また、リクエスト給食を通し
て、みなさんに「食品を選択
する能力」を身に付けてほしい
と思います。

お祭りメニュー

湯前町では11月15日に里宮神社
で神様に秋の収穫を感謝するお祭り
が行われます。
給食でも11月13日を「お祭りメ
ニュー」にしました。
里宮神社は、縁結びの神様として
有名で、水上村市房神社の遙拝所
として昭和9年に再建されたそう
です。市房山の中腹までの参拝が
難しいため、湯前城跡地に「里宮」
として移されました。

和食(11月24日)の日

11月24日は「和食の日」
です。2013年に【和食；
日本人の伝統的な食文化】が
ユネスコの無形文化遺産に登録
されました。一汁三菜を基本と
した日本の食事は栄養バランス
が良いと言われ、健康長寿に役
立っています。11月24日は
給食でも一汁二菜の献立にしま
した。



◎ある日のできごと◎

- ・小学1年生の男子が毎日用意する給食の見本を見て、今日は季節の野菜はありますか？と目をかがやかせて聞いてくれます。(以前、夏の野菜の話をしたことを覚えてくれています。)
- ・給食当番で、給食が入った食缶を運び終わり、ふたを開けると小学3年生の女子が「ああ、いいにおい♪」「おいしそう～」とつぶやいていました。
- ・中学3年生の女子から「今日のおかずは取り合いになっていました・・・(笑)」と感想をもらいました。そのおかずとは、肉じゃがでした。

