令和２年度

１１月学校給食予定献立表

内海小学校・大野小学校・巽小学校・第三中学校・巽中学校

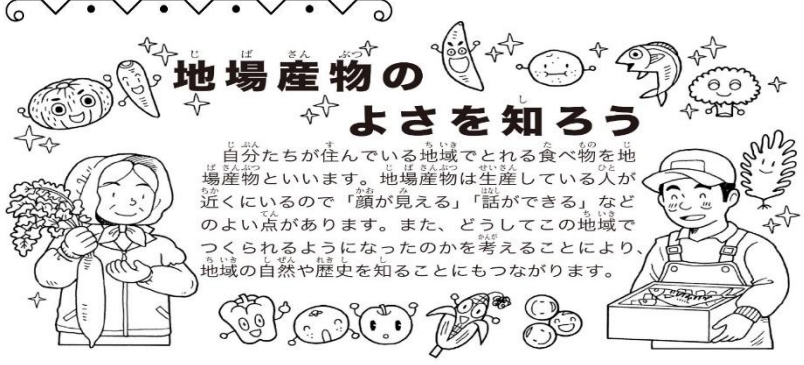
日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食品名		
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
2	月	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	646	772	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ、ひらてん あかみそ	ごはん かたくりこ はるさめ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが にんにく、ほうれんそう、もやし
3	火	文化の日					
4	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ	650	777	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ハヤシライスルウ オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、しめじ マッシュルーム、グリンピース ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう
5	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんてん	710	833	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん、こめあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ピーマン、もも、かんてん みかん、パイナップル
6	金	ごはん、ぎゅうにゅう にくじゃが おかかあえ	624	743	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん いとかまぼこ、かつおぶし	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにゃく いんげん、キャベツ、もやし
9	月	ごはん、ぎゅうにゅう いかとだいこんのにもの ゆかりあえ	566	668	ぎゅうにゅう とりにく、いか、ひらてん	ごはん	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん、キャベツ、もやし ゆかり
10	火	パン、ぎゅうにゅう チキンカツ、イタリアンサラダ ベーコンスープ	695	813	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン	パン こめあぶら、とんかつソース ドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、ピーマン
11	水	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかに パンバンジーサラダ	626	746	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ ささみ	ごはん かたくりこ ドレッシング	にんじん、はくさい、たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう、もやし
12	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのスープ ごぼうサラダ	661	769	ぎゅうにゅう にくだんご	パン はるさめ さつまいも、ドレッシング	にんじん、もやし、だいこん キャベツ、しめじ、ごぼう、コーン
13	金	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ コーンサラダ	691	831	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ごはん じゃがいも、カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリンピース ふくじんづけ、キャベツ ほうれんそう、コーン
16	月	ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう ごまあえ	592	702	ぎゅうにゅう とりにく、ひらてん	ごはん すりごま	ごぼう、だいこん、にんじん いとこんにゃく、いんげん ほうれんそう、キャベツ
17	火	パン、ぎゅうにゅう ポトフ かいそうサラダ	619	715	ぎゅうにゅう ウインナー ささみ、かいそうミックス	パン じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリンピース、もやし、こまつな
18	水	ごはん、ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ そえやさい、みそしる	703	846	ぎゅうにゅう くじらにく とうふ、わかめ、みそ	ごはん こむぎこ、かたくりこ、こめあぶら ドレッシング	もやし、キャベツ、しょうが、 にんじん、だいこん、ねぎ
19	木	パン、ぎゅうにゅう わふうシチュー ブロッコリーサラダ	668	778	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン さつまいも、シチュールウ こめあぶら	にんじん、れんこん、ごぼう だいこん、しめじ、ブロッコリー コーン
20	金	ごはん、ぎゅうにゅう わかやまきょうどに うめドレッシングサラダ	633	755	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ ほねく、ツナ	ごはん オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、こんにゃく いんげん、キャベツ、きゅうり ねりうめ
23	月	勤労感謝の日					
24	火	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる ほうれんそうサラダ	651	756	ぎゅうにゅう ベーコン ささみ	パン スパゲティ、カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー グリンピース、ほうれんそう キャベツ
25	水	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう とりにくのみそに おひたし	599	711	ぎゅうにゅう とりにく、ひらてん みそ、あかみそ、ひじき	ごはん	ゆかり、にんじん、たまねぎ、ごぼう だいこん、こんにゃく こまつな、もやし
26	木	パン、ぎゅうにゅう ミネストローネ さんしょくサラダ みかん(大野小・内海小・巽小・三中)	679	793	ぎゅうにゅう ベーコン	パン マカロニ、じゃがいも ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、ブロッコリー、コーン みかん
27	金	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、あまずあえ さつまいものみそしる	641	766	ぎゅうにゅう かつお、わかめ とうふ、みそ	ごはん さつまいも	だいこん、つちしょうが キャベツ、もやし こんにゃく、にんじん、ねぎ
30	月	ごはん、ぎゅうにゅう おでん、こんぶあえ みかん(巽中)	608	723	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ、ちくわ ひらてん、しおこんぶ、ツナ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく もやし、はくさい

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。

給食だより

地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



あっ、その一口食べる前にいただきます！

食事の前後のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか？　特にひとりで食べる時など、あいさつはおろそかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

＊11/22(金)は、ふるさと誕生日です。お家でも和歌山の郷土のものを味わってください。