

11月 給食だより

令和5年10月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、削り節からだしをとり、旬の食材を使用した献立や行事食、郷土料理なども取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



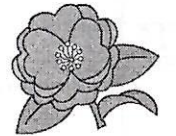
(一社)和食文化国民会議・制定

本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。
今月のご当地食材は、「赤こんにやく」です。

☆11月30日の新献立「たいと赤こんにやくのたきこみごはん」に使用する「赤こんにやく」は、滋賀県近江八幡市の特産品です。

☆「赤こんにやく」の赤色は鉄分で染められています。赤い理由は、織田信長が染めさせたという説など、諸説ありますが、正確には分かっていません。

☆やわらかな食感が特徴で、近江八幡市では、冠婚葬祭にも使用されるそうです。



和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移り変わりを、食器やもりつけで表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



学校給食献立表

11/1水 ~ 11/30木

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
11/1水	こんさいピラフ 牛乳 コンソメスープ ごまドレッシングあえ メープルマフィン	【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ、塩、こしょう、(水) 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油 【米粉メープルマフィン	11/16木	ごはん 牛乳 中華丼 こえびのかきあげ	【米 【ぶた肉、いか、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【むきえび、酒、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、(水)、油
11/2木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 和風オムレツ	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、(水) 【とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、油、しょうゆ、砂糖、酒、塩、けずりぶし、(水)	11/17金 はし	ミニココアパン 牛乳 きのこスパゲティ 中華風たまごサラダ	【ミニココアパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ、塩、こしょう 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ、トウバンジャン
11/6月	ナン 牛乳 キーマカレー ポテトマヨサラダ	【ナン 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレールー、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、(水) 【ハム、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、酢、塩、こしょう	11/20月 ★ はし	ごはん 牛乳 中華風ごも煮 あえもの	【米 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ、塩、こしょう、三温糖、塩、でんぶん、(水) 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ、みりん
11/7火 ★ はし	しめじごはん 牛乳 かやくうどん 白菜とひじきのサラダ	【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、だしこんぶ、けずりぶし、(水) 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、(水) 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ、酢、塩	11/21火 はし ◆	コッペパン 牛乳 ビーフソテー ハムかつ	【コッペパン 【ビーフ、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ、ごま油、塩、こしょう 【ハム、パン粉、小麦粉、(水)、油
11/8水 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め	【米 【とり肉、はくさい、もやし、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水) 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ、砂糖、(水)	11/22水 ★ はし	ごはん 牛乳 肉団子と白菜のスープ あまずあえ	【米 【ぶたひき肉、しょうゆ、酒、でんぶん、はくさい、もやし、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん
11/9木 ★ はし	ごはん 牛乳 のっぺい汁 サーモンフライ	【米 【とり肉、こんにゃく、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、しょうゆ、みりん、酒、塩、でんぶん、けずりぶし、(水) 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、(水)、パン粉、油、とんかつソース、ケチャップ	11/24金 ★ はし	ごはん 牛乳 かす汁 さばの塩焼き そくせきづけ	【米 【ぶた肉、うすあげ、つきこんにゃく、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、酒かす、けずりぶし、(水) 【さば、塩、油 【はくさい、白ごま、しょうゆ、塩
11/10金 ★ はし	ごはん 牛乳 とうふチゲ 焼き芋	【米 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ、しょうゆ、塩、こしょう、トウバンジャン、(水) 【さつまいも	11/27月 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 レタスのスープ れんこんのからあげ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ぶた肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、とりがらスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【はちみつパン 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、(水) 【ぎょうざ、油
11/13月	コーンピラフ 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水) 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう	11/28火	はちみつパン 牛乳 白菜シチュー じゃがベーコン	【はちみつパン 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、(水) 【ぎょうざ、油
11/14火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 高野豆腐の卵とじ くだもの	【米 【とり肉、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【こうやどうふ、たまご、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、しょうゆ、三温糖、酒、しょうゆ、けずりぶし、(水) 【みかん	11/29水 ★ はし	ごはん 牛乳 ちゃんぽん汁 焼きぎょうざ	【米 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、(水) 【ぎょうざ、油
11/15水 ★ はし	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 焼きししゃも	【米 【とり肉、こんにゃく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【ししゃも、油	11/30木 ★ はし ◆	たいと赤こんにゃくのたきこみ ごはん 牛乳 ずまし汁 がんもどきの煮物	【米、たいほぐし、うすあげ、あかつきこんにゃく、しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、だしこんぶ、けずりぶし、(水) 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【がんもどき、三温糖、しょうゆ、けずりぶし、(水)

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食日より献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。



児童1人1回あたり
平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	502	21.2	17.7	291	68	2.1	2.4	179	0.34	0.47	18	3.3	1.8
学年3・4年	577	24.1	19.7	304	78	2.6	2.8	203	0.4	0.5	22	4.2	2.2
学年5・6年	648	27	21.6	319	88	3	3.1	228	0.45	0.54	26	4.9	2.5