

11月 給食だより

令和6年10月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p> 	<p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p> 	<p>味がよくわかり、 味覚が発達する</p> <p>かむ</p> 	<p>脳が活性化し、 集中力が高まる</p> 
--	---	--	--

世界の料理

◎今月の世界の料理は、11月5日に登場するケニア共和国の「カラंगा」です。

◎牛肉や玉ねぎ、じゃが芋、トマトなどを煮込んだシチューのような料理です。

◎給食では、にんにくやカレー粉を加えて炒めた鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋と、
トマトの水煮を煮込んでつくります。



感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。

心を込めて「いただきます」
や「ごちそうさま」の挨拶をし、
食事を大切にいただきましょう。



令和6年11月分

学校給食献立表

11/1 金 ~ 11/29 金

★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 金 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ あえもの	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん	11/18 月	ごはん 牛乳 ビーフシチュー 根菜サラダ	【米 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、ポーンストック、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう
11/5 火 ◆	はちみつパン 牛乳 カラシ フレンチサラダ	【はちみつパン 【とり肉、油、じゃがいも、トマト水煮、たまねぎ、にんじん、にんにく、バター、ポーンストック、純カレー粉、塩、こしょう、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	11/19 火 ★ はし	ごはん 牛乳 わかめのスープ 豚肉のねぎ塩炒め	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、(水) 【ぶた肉、たまねぎ、もやし、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、塩こうじ、酒、しょうゆ濃、ごま油、こしょう
11/6 水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き そくせきづけ	【米 【とり肉、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【さば、塩、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩	11/20 水 はし	ミニクワッサン 牛乳 きのこスパゲティ れんこんのサラダ マヨネーズ	【クワッサン 【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、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ハム、れんこん、コーン、しょうゆ淡、酢、塩、こしょう 【マヨネーズ
11/7 木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 大学芋	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、(水) 【さつまいも、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、(水)	11/21 木 ★ はし	ごはん 牛乳 豚汁 ひじきと大豆の煮物 わらびもち	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【だいず、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【わらびもち
11/8 金 ★ はし	しめじごはん 牛乳 あんかけうどん あえもの	【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、酒、塩、だしこんが、けずりぶし、(水) 【うどん、とり肉、うすあげ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、(水) 【ふともやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	11/22 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの柚庵焼き そくせきづけ	【米 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【さわら、ゆず、しょうゆ濃、酒、みりん、三温糖、油 【だいこん(葉付き)、白ごま、しょうゆ濃、塩
11/11 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、(水) 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	11/25 月 ★ はし	ごはん 牛乳 卵と豚肉の炒め物 あえもの	【米 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、にんじん、さやいんげん、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ濃、酒、三温糖、塩、こしょう、ごま油 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
11/12 火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物	【米 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ濃、塩、ごま油、でんぶん、(水)	11/26 火 はし	アップルパン 牛乳 かぶのスープ チヂミ	アップルパン 【ベーコン、かぶ(葉付き)、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、(水)、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油
11/13 水	こんさいピラフ 牛乳 野菜スープ 白菜とひじきのサラダ ミニレモンゼリー	【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【とり肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(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、しょうゆ淡、酢、塩 【ミニレモンゼリー	11/27 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あまずあえ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
11/14 木 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 焼きししゃも	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【ししゃも、油	11/28 木 ★ はし	ごはん 牛乳 のっぺい汁 サーモンフライ	【米 【とり肉、こんにやく、だいこん、さといも、ごぼう、にんじん、土しょうが、油、しょうゆ淡、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
11/15 金	ミニパン 牛乳 ミネストローネ アメリカンドッグ	【ミニパン 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、レンズまめ、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【フランクフルト、米粉ホットケーキミックス、小麦粉、(水)、油	11/29 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 大根としめじのそぼろあん くだもの	【米 【とり肉、とうふ、こまつな、たまねぎ、にんじん、みそ、けずりぶし、(水) 【ぶたひき肉、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、三温糖、でんぶん、けずりぶし、(水) 【みかん

児童1人1回あたり
平均栄養量

	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	食塩 g
学年 1・2年	500	20.6	17.1	295	71	1.6	2.5	167	0.35	0.48	20	1.8
学年 3・4年	569	23.1	18.8	310	81	1.9	2.9	188	0.41	0.51	24	2.1
学年 5・6年	639	25.9	20.6	326	92	2.2	3.2	210	0.46	0.55	28	2.5

- 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。
- 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。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。
- 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。

◎ 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。