

11月の予定献立表(小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和5年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	たんぱく質g
日	曜	主食	献立名				小学校	中学校	
1	水	米粉コッペパン チョコクリーム	きのこオムレツ 花野菜サラダ さつまいもシチュー	牛乳 鶏肉 卵 スキムミルク 生クリーム	しいたけ しめじ にんじん たまねぎ マッシュルーム フロコリー カリフラワー とうもろこし ほうれんそう	パン さつまいも バター ドレッシング			661 804 26.2 32.3 23.4 27.6
2	木	ごはん	赤魚の立田揚げ 肉じゃが なめこ汁	牛乳 赤魚 豆腐 みそ にぼし 豚肉	なめこ だいこん こまつな <b>ねぎ</b> たまねぎ にんじん さやいんげん	<b>ごはん</b> でんぶん 大豆油 じゃがいも さとう こめ油 こんにゃく	小学校1.4年		620 785 26.2 31.6 16.8 19.3
6	月	ごはん	豚肉のしぐれ煮 もやし中華和え じゃがもち汁 コーヒー牛乳のもと	牛乳 豚肉 油揚げ	さやいんげん しょうが にんじん だいこん こまつな しめじ ごぼう <b>ねぎ</b> ほうれんそう もやし	<b>ごはん</b> こんにゃく こめ油 さとう こま じゃがいも こま油			611 770 25.4 30.7 16.1 18.4
7	火	<b>新米</b> ササニシキ	さばの照り焼き すきこんぶの炒め煮 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ にぼし こんぶ 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> まめもやし	<b>ごはん</b> じゃがいも こんにゃく さとう こめ油			650 823 26.1 32.1 23.4 27.7
8	水	米粉パン	ささみチーズフライ ごぼうサラダ スパゲティーミートソース	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 まぐろ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり トマト	<b>パン</b> こむぎこ パンこ 大豆油 スパゲティー バター ドレッシング			641 809 34.4 43.2 20.7 25.1
9	木	ごはん	肉団子(小2個、中3個) ひじきの炒り煮 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 油揚げ みそ にぼし ひじき 大豆 さつまあげ 鶏肉	はくさい えのきだけ <b>ねぎ</b> にんじん <b>えだまめ</b> しょうが たまねぎ	<b>ごはん</b> こんにゃく こめ油 さとう			598 781 22.4 27.9 19.0 23.2
10	金	ごはん	白身魚フライ まわかめの五目炒め 鶏ごぼうスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 くわわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん チンゲンサイ <b>ねぎ</b> まめもやし	<b>ごはん</b> こむぎこ パンこ 大豆油 こめ油 タルタルソース こま油 春雨 こんにゃく	小学校6年		679 827 22.0 25.4 34.7 37.6
13	月	麦ごはん	シーフードカレー キャベツのサラダ りんご アーモンド小魚	牛乳 えび いか あさり スキムミルク いわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	<b>ごはん</b> 大麦 こめ油 じゃがいも アーモンド ドレッシング			704 890 23.9 29.6 18.6 21.6
14	火	ごはん	豚肉のみそ焼き ゆきなのおひたし うーめん汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん こまつな <b>ねぎ</b> ゆきな もやし ほししいたけ	<b>ごはん</b> うーめん ぶ じゃがいも こま	小学校		850 29.6 31.3
15	水	米粉ココアパン	鶏肉のレモンソース お豆のサラダ ポトフ のむヨーグルト	<b>のむヨーグルト</b> 鶏肉 ウインナー 大豆 ハム	レモン たまねぎ にんじん かぶ キャベツ <b>えだまめ</b> きゅうり	<b>パン</b> でんぶん 大豆油 さとう じゃがいも ドレッシング			646 804 31.8 39.6 23.2 28.6
16	木	まいたけごはん	いわしハンバーグ すんだんご 油のみそ汁	牛乳 いわし <b>みそ</b> にぼし	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん えのきだけ <b>ねぎ</b> <b>えだまめ</b> まいたけ ごぼう	<b>ごはん</b> こめ油 さとう でんぶん 油ふ しらたま じゃがいも			652 840 22.8 28.6 14.0 16.2
17	金	ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ (小1個、中2個) おから炒り 吉野汁	牛乳 ささかま 鶏肉 豆腐 豚肉 おから	<b>モロヘイヤ</b> にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> しめじ ほししいたけ <b>えだまめ</b>	<b>ごはん</b> こむぎこ 大豆油 さとう でんぶん こめ油 さとう			628 811 23.7 31.2 18.4 21.2
20	月	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム ヨーグルト	にんじん ほししいたけ だけこの <b>ねぎ</b> なら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	<b>ごはん</b> でんぶん こめ油 さとう こま油 春雨 こま			651 811 26.3 31.3 17.5 19.9
21	火	ごはん 鉄っこひじき	鶏肉の照り焼き さつまいもサラダ ほうれんそうと玉子のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ハム ひじき ヨーグルト	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり	<b>ごはん</b> でんぶん さつまいも さとう マヨネーズ			676 837 28.9 33.5 23.6 25.8
22	水	米粉パン	かぼちゃフライ フロコリーのサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム フロコリー きゅうり とうもろこし かぼちゃ パセリ	<b>パン</b> こむぎこ パンこ 大豆油 バター ドレッシング			588 758 24.4 30.6 24.0 30.0
24	金	ごはん	大郷牛の牛丼 れんこんのピリ辛炒め 呉汁	牛乳 <b>牛肉</b> 大豆 みそ にぼし	たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん はくさい <b>ねぎ</b> にんにく こまつな れんこん <b>えだまめ</b> にんじん	<b>ごはん</b> こんにゃく さとう こめ油 油ふ じゃがいも こま油	11月24日は 和食の日		710 900 23.0 27.9 27.7 32.8
27	月	ごはん	あじの塩こうじ焼き だいこんのキムチ和え すき焼風煮	牛乳 あじ 豚肉 豆腐	はくさい えのきだけ <b>ねぎ</b> こまつな ほししいたけ きゅうり だいこん	<b>ごはん</b> 油ふ こんにゃく さとう こめ油	小学校3年		634 806 30.9 38.0 20.0 23.5
28	火	ごはん	厚焼き玉子そぼろあん 豆もやしの炒め煮 小松菜のみ汁	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ にぼし さつまあげ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな <b>ねぎ</b> まめもやし ビーマン	<b>ごはん</b> こめ油 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも こま油	小学校		810 29.9 23.8
29	水	米粉パン	コロッケ 切干し大根のサラダ カレーうどん 角チーズ	牛乳 豚肉 なんと にぼし チーズ	にんじん たまねぎ こまつな だけこの しめじ だいこん きゅうり とうもろこし グリーンピース	<b>パン</b> うどん こむぎこ パンこ 大豆油 こめ油 春雨 こま油 さとう じゃがいも			714 850 26.8 32.3 25.5 28.4
30	木	ごはん	魚そぼろ 野菜のごま酢和え みそワタンスープ	牛乳 まぐろ 卵 豚肉 みそ にぼし 油揚げ	にんじん <b>えだまめ</b> しょうが キャベツ もやし なら <b>ねぎ</b> にんにく はくさい	<b>ごはん</b> こんにゃく こめ油 さとう ワタタン こま			650 819 25.6 31.1 23.2 27.5

\*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
 小学校：650Kcal 26.1g 21.6g 2.4g  
 中学校：819Kcal 31.9g 25.5g 3.3g

- \*太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- \*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- \*各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください。
- \*「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- \*15日以外の給食がある日は牛乳がつかず。

# 11月給食だより

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。