



令和6年度

# 11月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
<b>令和6年度</b> <b>海津市の食育テーマ</b> <b>いっしょに</b> <b>野菜をたべよう</b>	<b>今月の旬の食べもの</b> ○さつまいも ○さば ○さといも ○さけ ○じゃがいも ○しいたけ ○れんこん ○しめじ	<b>今月の地場産物</b> ○海津市産 ・きゅうり ○にしみの産 ・トマト ・小松菜 ・しいたけ ・チンゲン菜 ・ベーめん ・もやし ・油揚げ・米 ・大根 ・南濃みかん	<b>業者配送</b> ◇12日(火)南濃みかん	<b>1 海津食材の日</b> きゅうりともやしの あえもの ししゃもの いそべあげ(2・2) かきまわし べーめんじる エネルギー 小 631 kcal 中 807 kcal
	<b>4 振替休日</b> 	<b>5</b> ピンパ 春巻き 麦ごはん ワンタンスープ エネルギー 小 689 kcal 中 846 kcal	<b>6</b> ほうれん草と キャベツのソテー ハンバーグの デミグラスソースかけ 根菜のクリームスープ コッペパン <b>野菜たっぷりメニュー</b> エネルギー 小 605 kcal 中 724 kcal	<b>7</b> 大根とあつあげの にもの はくはん ぶた肉の かりんあげ 糸かまぼこの すましじる エネルギー 小 629 kcal 中 794 kcal
<b>11</b> 西美濃野菜の おひたし 麦ごはん とり肉のしょうが焼き 豆乳みそしる エネルギー 小 590 kcal 中 730 kcal	<b>12 南濃みかん</b> じゃがいもと 野菜のにもの はくはん あじのみそたれ 具だくさんじる エネルギー 小 611 kcal 中 773 kcal	<b>13</b> 青菜のナッツあえ 米粉パン 白身魚の 南濃みかんソース ミネストローネ エネルギー 小 586 kcal 中 727 kcal	<b>14</b> ひじきのそばろに 麦ごはん あつあげの ねぎたれかけ とんじる エネルギー 小 644 kcal 中 791 kcal	<b>15</b> 豆腐と野菜の いためもの 麦ごはん(委託) ぶた肉とごぼうの あげがらめ 春雨のスープ エネルギー 小 631 kcal 中 764 kcal
<b>18</b> 切り干し大根のあえ物 麦ごはん 五目玉子焼き きのこのみそしる エネルギー 小 605 kcal 中 765 kcal	<b>19 食育の日</b> イタリアンレッシング 大根サラダ 麦ごはん さつまいも スティック チキンカレー エネルギー 小 677 kcal 中 857 kcal	<b>20</b> せん切りじゃがいもの サラダ 黒パン せんとり肉の トマトだれ かぼちゃポタージュ エネルギー 小 695 kcal 中 863 kcal	<b>21</b> いり豆腐 はくはん メンチカツ いものこじる エネルギー 小 632 kcal 中 787 kcal	<b>22 和食の日</b> 五目豆 麦ごはん さけのこうじ焼き だいこんのみそしる エネルギー 小 618 kcal 中 771 kcal
<b>25</b> ノエッグマヨネーズ マカロニと青菜の サラダ 麦ごはん バイクドポテト ハヤシライスソース エネルギー 小 697 kcal 中 873 kcal	<b>26</b> 切り干し大根の ピリ辛いため はくはん さばの竜田あげ さといもととりだんごの みそしる エネルギー 小 690 kcal 中 864 kcal	<b>27</b> フルーツミックス 小型パン トマトオムレツ 焼きそば エネルギー 小 593 kcal 中 781 kcal	<b>28</b> 筑前に 麦ごはん ちくわのお好みあげ (2・3) さつまじる エネルギー 小 633 kcal 中 823 kcal	<b>29</b> 春雨のサラダ キムチチャーハン 野菜しゅうまい (2・2) わかめスープ エネルギー 小 565 kcal 中 703 kcal

## 11月のお話

# 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、料理を作る人や、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、運ぶ人、売る人など、たくさんの人々が関わっています。食に関わる生き物や人々に感謝し、心をこめてあいさつしましょう。

### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう時、頭上にささげて敬意を表した動作からきています。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、食事ができあがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。



## 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。

よくかんで食べよう!



## 作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～根菜のクリームスープ～



### <材料> (4人分)

- ・油 小さじ1
- ・とり肉 40g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・大根 40g
- ・れんこん 40g
- ・ブロッコリー 40g
- ・ホワイトルウ 4かけ (市販品 4人分)
- ・牛乳 150ml
- ・生クリーム 小さじ2
- ・塩・こしょう 少々

### <作り方>

- ①とり肉は小さめの一口大に切る。たまねぎ、にんじん、大根、れんこんは1.5cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さっと下ゆでをしておく。
- ②鍋に油を敷き、とり肉を炒める。たまねぎも加えて炒め、にんじん、れんこん、大根も加えて炒め、水300mlを加えて煮る。
- ③具材に火が通ったら、火を止めてホワイトルウを入れて溶かす。
- ④牛乳を加えて再び温め、塩こしょうで味をととのえ、仕上げに下ゆでしたブロッコリー、生クリームを加える。

### <野菜たっぷりメニュー>を作ろう! 食べよう!

このマークが目印!

岐阜県の調査によると、すべての年代で野菜をとる量が不足していることが分かっています。将来にわたって、健康的な食習慣を身につけていけるよう、給食で野菜をたくさん使っている献立を紹介いたします。お家でも作ってみましょう!

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
 ※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)