

# 給食だより



令和4年  
11月号

## 今月の地産地消

### 給食では「地産地消」を推進しています。

「地産地消」という言葉を知っていますか？**地域**で**生産**された農林水産物(地場産物)を**地域**で消費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

【JA麻植郡】.....米

【美郷物産館】.....梅肉

すだち酢  
ゆず酢

【四電工】.....ミニトマト

※梅肉・ミニトマトと、18日のとり肉(徳島県産)は、吉野川市地場産品消費拡大事業により提供されたものです。



新鮮な旬の食材が  
食べられる



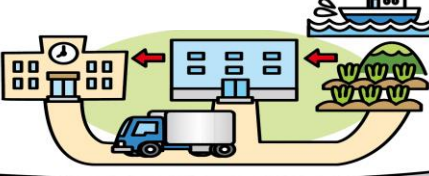
生産者の顔が見える  
ので安心感がある



食べ物を大切に  
する心が育つ



輸送距離が短くなり、  
環境に優しい



地域経済の活性化に  
つながる



◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
1	火	肉団子	2個	3個
21	月	ポークしゅうまい	2個	3個
28	月	焼きししゃも	2尾	2尾

### 18日は ふるさと給食の日

わかめごはん  
米...吉野川市産

牛乳...徳島県産

とり肉の梅肉焼き  
梅肉...吉野川市産  
とり肉...徳島県産

おひたし

ふしめん汁  
ふしめん...徳島県産  
しいたけ...徳島県産  
ねぎ...徳島県産

## 11/8 はいい歯の日



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、おいしく食べられるように、次のことに気をつけましょう。

よくかんで 食べよう	おやつは時間や 量を決めて食べ よう	甘い物はとり 過ぎないように しよう	カルシウムを多 く含む食べ物を とろう	食べた後は歯を みがこう

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
		しゅしょく	牛乳	お か ず	ちやくにやほねに なるもの	からだのちようしを とのえるもの	はたらくからや ねつになるもの	エネルギー	たんぱく 質(g)	しつ 肪(g)
1	火	さつまいも パン	牛乳	にくだんご れんこんとだいのツナあえ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう どうふ にくだんご たまご だいの ツナ	こまつな れんこん パセリ にんじん しいたけ コーン	さつまいもパン でんぶん ドレッシング(ごま)	651	28.3	23.8
2	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいのみそに たちうおフライ パックソース ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たちうおフライ	しょうが にんじん だいこん こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	712	25.3	23.0
4	金	ごはん	牛乳	すきやき あつやきたまご あじつけのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あつやきたまご あじつけのり	にんじん こんにやく たまねぎ はくさい だいこん	こめ あぶら さとう やきふ	640	24.9	17.0
7	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ サラダチキン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ドレッシング(ごま)	651	24.8	18.6
8	火	あげパン	牛乳	ポルシチふうスープ マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム	にんじん たまねぎ トマト パセリ きゅうり キャベツ	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	693	19.3	31.8
9	水	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ ひじきのいために みかん	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ だいの ひじき	たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん	686	30.1	16.6
10	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃグラタン はるさめのちゅうかスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン かぼちゃグラタン	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	パン はるさめ ブルーベリージャム	670	17.1	25.9
11	金	むぎ ごはん	牛乳	ビーフカレー だいこんサラダ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	671	22.8	18.4
14	月	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ すだちずあえ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん ごぼう こんにやく キャベツ こまつな たまねぎ しいたけ すだち	こめ あぶら さとう やきプリンタルト	697	23.1	19.2
15	火	コッペパン	牛乳	あきあじシチュー わかめサラダ ごまドレッシング みかんジャム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ キャベツ	パン あぶら さつまいも ドレッシング(ごま) みかんジャム	660	24.2	19.4
16	水	ごはん	牛乳	やきざかな れんこんのいために きゅうりのゆずかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば さつまあげ	にんじん こんにやく れんこん きゅうり ゆず	こめ あぶら さとう ごま	683	29.3	20.8
17	木	ことうパン	牛乳	はつぼうさい だいがくも ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが たけのこ はくさい にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ミニトマト	ことうパン あぶら でんぶん さとう ごま さつまいも みずあめ	688	24.1	22.9
18	金	わかめ ごはん	牛乳	とりにくのまいにくやき おひたし ふしめんじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ	うめ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ふしめん	683	26.7	19.3
21	月	むぎ ごはん	牛乳	キムチどんのぐ ポークしゅうまい スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークしゅうまい	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし にら	こめ むぎ あぶら さとう スイートポテト	720	29.6	19.7
22	火	コッペパン	牛乳	みそにこみうどん ほしだいこんとツナのサラダ チョコパテ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ほしだいこん	パン あぶら うどん チョコパテ ドレッシング(ごま)	635	23.9	19.7
24	木	キャロット パン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ だいのふく(とうにゅういちご)	ぎゅうにゅう だいのふく ぶたひきにく きんとまめ てぼうまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト	キャロットパン あぶら じゃがいも さとう ドレッシング だいのふく	680	23.6	21.2
25	金	ごはん	牛乳	さばのみそに じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたひきにく	しょうが にんじん こんにやく たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	728	26.8	23.6
28	月	ごはん	牛乳	おでんふうにももの やきししゃも そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく フィッシュボール ししゃも がんとどき うずらたまご こんぶ	こんにやく だいこん はくさい きゅうり	こめ あぶら さとう	688	32.7	21.7
29	火	コッペパン	牛乳	なるときんどきオムレツ スバゲティナポリタン そえやさい	ぎゅうにゅう なるときんどきオムレツ そえやさい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり トマト	パン あぶら スバゲティ ドレッシング	671	23.4	23.6
30	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース けんちんみそしる プロッコリー ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ どうふ あぶらあげ ひじきのつくだに	たまねぎ しめじ にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ プロッコリー	こめ あぶら さとう さいも	694	25.4	19.6

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。  
◎17(木)『八宝菜』28(月)『おでん風煮物』には、「うずら卵」を使用しています。のどに詰まらせないよう気を付けてお召し上がりください。  
※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。  
☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

650	21.1g	14.4g
kcal	32.5g	21.7g

