

# 給食だより



令和4年  
11月号

## 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んでいきたいと考えています。

## 今月の地産地消

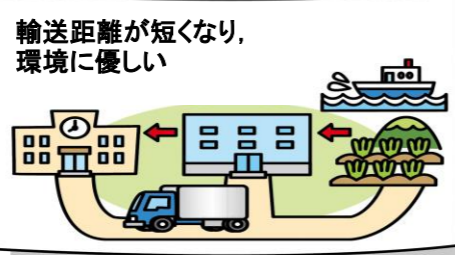
【JA麻植郡】……米

【四電工】……ミニトマト

【美郷物産展】……梅肉

すだち酢  
ゆず酢

※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。



◎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

## 11/8 はひ歯の自



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 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 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 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 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 食べた後は歯をみがこう
------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価				
		主食	牛乳	おかず		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	火	さつまいもパン	牛乳	肉団子 れんこんと大豆のツナあえ 中華コーンスープ	肉団子 大豆 豆腐 ツナ 卵	牛乳	こまつな にんじん パセリ	れんこん しいたけ コーン	さつまいもパン でんぷん	ドレッシング (ごま)	834	35.8	29.1	
2	水	ごはん	牛乳	豚肉と大根のみそ煮 太刀魚フライ パックソース ゆで野菜	ぶた肉 みそ 厚揚げ 太刀魚フライ	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ だいこん キャベツ こんにやく きゅうり	米 さとう	油	846	29.4	26.5	
4	金	ごはん	牛乳	すき焼き 厚焼き卵 味付けのり	牛肉 焼き豆腐 厚焼き卵	牛乳 味付けのり	にんじん	たまねぎ こんにやく はくさい だいこん	米 さとう 焼きふ	油	743	27.9	18.3	
7	月	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソース煮 パンパンジーサラダ	ぶたひき肉 厚揚げ サラダチキン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング (ごま)	767	28.6	20.8	
8	火	揚げパン	牛乳	ボルシチ風スープ マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ	792	21.8	35.2	
9	水	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 みかん	さわら 大豆 とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにやく たけのこ みかん	米 さとう でんぷん	油	802	34.9	18.3	
10	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃグラタン 春雨の中華スープ ミニトマト ブルーベリージャム	ベーコン かぼちゃグラタン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ しめじ	パン はるさめ ブルーベリー ジャム		781	20.3	27.9	
11	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー 大根サラダ たまねぎドレッシング	牛肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	782	26.0	20.2	
14	月	ごはん	牛乳	豚丼の具 すだち酢あえ 焼きプリンタルト	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく ごぼう すだち こんにやく しいたけ たまねぎ キャベツ	米 さとう 焼きプリンタルト	油	801	26.2	20.4	
15	火	コッペパン	牛乳	秋味シチュー わかめサラダ ごまドレッシング みかんジャム	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン さつまいも みかんジャム	油 ドレッシング (ごま)	739	27.4	20.7	
16	水	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 焼き魚 きゅうりのゆず香あえ	ぶた肉 さば さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく れんこん きゅうり ゆず	米 さとう	油 ごま	805	34.1	23.5	
17	木	黒糖パン	牛乳	八宝菜 大学いも	ぶた肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい	黒糖パン でんぷん さつまいも さとう 水あめ	油 ごま	840	28.7	26.6	
18	金	わかめごはん	牛乳	とり肉の梅肉焼き おひたし ふしめん汁	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ 梅 たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	油	772	28.5	19.7	
21	月	麦ごはん	牛乳	キムチ丼の具 ポークしゅうまい スイートポテト	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にら	にんにく たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ	米 麦 さとう スイートポテト	油	862	35.9	23.0	
22	火	コッペパン	牛乳	みそ煮込みうどん 干し大根とツナのサラダ チヨコパテ	ぶた肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ 干しだいこん キャベツ きゅうり	パン うどん チヨコパテ	油 ドレッシング (ごま)	770	28.6	22.6	
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 大福(豆乳いちご)	ぶたひき肉 大豆 金時豆 手亡豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	キャロットパン じゃがいも さとう 大福	油 ドレッシング	822	28.2	24.0	
25	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮	さばのみそ煮 ぶたひき肉	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	888	32.8	28.7	
28	月	ごはん	牛乳	おでん風煮物 焼きししゃも 即席漬	牛肉 ししゃも フィッシュボール がんもどき うずら卵	牛乳 こんぶ		こんにやく だいこん はくさい きゅうり	米 さとう	油	799	36.4	23.9	
29	火	コッペパン	牛乳	なると金時オムレツ スパゲティナポリタン そえ野菜	鳴門金時オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	油 ドレッシング	779	26.8	26.9	
30	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース けんちんみそ汁 ブロッコリー ひじきの佃煮	ハンバーグ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじきの 佃煮	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しめじ だいこん こんにやく	米 さとう 里いも	油	833	30.2	23.1	

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。  
◎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。

830 kcal 27.0g 18.4g  
41.5g 27.7g

