

# 令和3年11月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1 月	ごはん 牛乳 八宝菜	小2こ 中3こ スプーン	ぶた肉 うずら卵 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	米		694
	しゅうまい フルーツのゼリーあえ		ぶた肉		たまねぎ しょうが マスカット りんご パイン みかん もも	でんぷん 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	油	858	
2 火	ごはん 牛乳 なめこ汁	しょうゆ (クラス1本)	豆腐 油あげ みそ	牛乳	ねぎ	だいこん なめこ	米		619
	ささみフライ かぶのおひたし 小魚		ささみ けずりぶし		にんじん ほうれんそう	かぶ キャベツ	じゃがいも 米パン粉	油	739
4 木	レーズンロールパン 牛乳	スプーン		牛乳			レーズンロールパン		726
	マカロニのグラタン風煮 ツナサラダ		とり肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 牛乳 ポタージュスープの素 ホワイトルウ チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	マカロニ	バター	868
5 金	ごはん 牛乳 けんちん汁		豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米		640
	白身魚フライ 糸切昆布の煮つけ		ホキ 油あげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ	小麦粉 パン粉 砂糖	油 油	756
8 月	豚丼 牛乳 すまし汁		ぶた肉	牛乳		こんにゃく たまねぎ しょうが	米 砂糖		622
	いかときゅうりの酢の物		豆腐 かまぼこ いか	わかめ	にんじん みつば	きゅうり もやし	砂糖	油	753
9 火	カラフルごはん 牛乳 かんとう煮	小2こ 中3こ ビニール手袋		牛乳	だいこんのは かぼちゃ ほうれんそう にんじん	とうもろこし うめ	米		650
	キャベツ入りミンチカツ ミニトマト		やさいボール うずら卵 ぶた肉 とり肉	こんぶ		こんにゃく だいこん キャベツ	さといも パン粉 小麦粉	油	810
10 水	ごはん 牛乳 生揚げの五目煮	ビニール手袋	ぶた肉 生あげ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	米		710
	さんまのみぞれ煮 みかん		さんま			だいこん みかん	砂糖 でんぷん	油	847
11 木	ピラフ 牛乳 ポトフ	スプーン	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	米	油	647
	オムレツ	スプーン	ウインナー 卵		にんじん	だいこん キャベツ	じゃがいも でんぷん 小麦粉	油 油	795
12 金	ジャージャー麺 牛乳 大学いも		ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	中華めん 砂糖 でんぷん	油	679
	チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		とり肉		チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが	さつまいも 砂糖 砂糖	油	818
15 月	ごはん 牛乳 すいとん		とり肉	牛乳	にんじん	だいこん 根深ねぎ	米		624
	あじの電田揚げ 煮びたし		あじ 油あげ		にんじん こまつな	はくさい	すいとん でんぷん	油 油	755
16 火	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	米	油	666
	角チーズ		ハム	チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	797
17 水	ごはん 牛乳 ふきよせ煮	小2こ 中3こ	とり肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ しょうが	米		625
	一口揚半 ごまあえ		たら 油あげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ セロリ	さといも 砂糖 でんぷん でんぷん 砂糖	油 ごま	763
18 木	照り焼きハンバーガー 牛乳 ポークビーンズ	パンにハンバーグとキャベツを はさんで食べましょう スプーン	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳		たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズ 砂糖 でんぷん	油	729
	一口洋なしゼリー		ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース 洋なし	砂糖 砂糖	油	861
19 金	ごはん 牛乳 春雨スープ		ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ	米		665
	揚げ鶏の甘酢炒め 切干大根のピリ辛漬		とり肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ きりぼしだいこん もやし きゅうり	はるさめ でんぷん 砂糖	油 ごま油	807
22 月	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮		とり肉 生あげ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが	米		672
	さつまいもゴロッケ 白菜のゆずあえ		大豆 けずりぶし	こんぶ	にんじん みずな	はくさい ゆず	でんぷん 砂糖 さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 油	802
24 水	<b>〈和食の日給食〉</b>								
	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き うの花 黒糖まんじゅう	直送	豆腐 みそ さば ぶた肉 おから あずき	牛乳 わかめ		だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖		755 889
25 木	ロールパン 牛乳 野菜のスープ煮	スプーン	とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ	ロールパン		667
	イタリアンスパゲッティ りんご	スプーン ビニール手袋	ベーコン	チーズ	トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース りんご	スパゲッティ	油	777
26 金	ごはん 牛乳 酸辣湯 (サンラータン)		とり肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが	米		656
	春巻き ブロッコリーのサラダ		ぶた肉		にんじん にら にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし エリンギ キャベツ とうもろこし	でんぷん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	770
29 月	五目ごはん 牛乳 白みそ汁		とり肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 砂糖		657
	かつおフライ ヨーグルト		みそ かつお		こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	パン粉 小麦粉	油	813
30 火	ごはん 牛乳 すきやき	小2こ 中3こ	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	米		628
	鶏つくね キャベツのゆかりあえ		とり肉 とりレバー			たまねぎ キャベツ もやし ゆかりこ うめ	でんぷん 米パン粉 砂糖	油	772

※献立、材料は都合により変更することがあります。

## 和食の日給食 11月24日(水)

ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、うの花、黒糖まんじゅう

11月24日は、和食の日です。日本の自然や歴史から生まれた「和食」文化を大切に、伝えていくことについて考える日です。

和食は、旬の食材を使った季節感を味わえる料理であり、栄養バランスがよく健康的な食事です。また、行事食や郷土料理も和食のひとつで、年中行事では自然の恵みに感謝し、一緒に食事をとることで家庭や地域のつながりを深めてきました。

この地域には「農休まんじゅう」という郷土料理があります。昔、渥美半島では、さとうきびを栽培して集落にある砂糖小屋で黒砂糖を作っていました。その黒砂糖を使い、田植えが終わった農休みにまんじゅうを作っていたそうです。

給食は、白飯、汁物、魚、煮物という基本の和食と郷土料理をイメージして黒糖まんじゅうです。



【農休まんじゅう】

## 季節の食べ物を食べよう「かぶ」

「すずな」とも呼ばれ、春の七草のひとつで、秋から冬に旬をむかえる野菜です。根には、ビタミンCやカリウムが含まれています。また、でんぷんを分解する酵素が含まれているため、消化を助ける働きがあります。葉には、ビタミンAやビタミンCなどの他に、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分などが豊富に含まれています。



作ったところがわかると安心だね

田原市は 11月に使う 農業王国 田原産の野菜

