

# 11月 給食だより



令和6年11月  
津幡町立太白台小学校

「秋の日はつるべ落とし」といわれるように、日暮れが驚くほど早くなりました。朝晩の気温差も大きく、これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、温かい朝食で体をあたためて登校しましょう。早く起きられるよう、前日も早く寝ることが大切です。

11月23日は勤労感謝の日

みなさんが食べている給食には、たくさんの方がかかわっています！

生産者



製造業者・運送業者



栄養士・調理員



毎日の給食は、お家の人が用意してくれた給食費で食材を購入しています。



何気なく食べている給食ですが、給食はたくさんの人に支えられています。毎日教室などで給食を食べるときに「いただきます」、食べ終わったあとに「ごちそうさまでした」とクラスみんなで言っていますね。「いただきます」には、動物や植物から命をいただくことへの感謝の気持ち、「ご馳走様でした」には、食事を作るために駆け回ってくれた人たちへの感謝の意味が込められています。給食をできるだけ残さずに食べて、両手の平を合わせて、心を込めて食事のあいさつをしましょう。

## 線でつなごう！

## 秋の食べもの漢字&英語クイズ

秋に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

人参	•	•	さけ	•	•	sweet potato
薩摩芋	•	•	さつまいも	•	•	carrot
鮭	•	•	にんじん	•	•	salmon

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (金)	1~4年 バス遠足						
5 (火)	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごとコーンのスープ	鶏肉 豚肉 鶏卵	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう はるさめ さとう 油 ごま油 ごま でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	624	26	19.7
6 (水)	カツサンド(ミルクしょくパン) (とんかつ) キャベツのソテー マカロニのクリームに	脱脂粉乳 豚肉 大豆粉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう パン粉 でんぷん さとう 大豆油 油 マカロニ ジャがいも 油 小麦粉 パター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ パセリ	606	23.1	25.5
7 (木)	あきのかおりごはん いわしのみぞれに ゆかりあえ とんじる	うすあげ いわし 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん ジャがいも	ごぼう にんじん しめじ だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ こんにゃく ねぎ	602	25.8	20.5
8 (金)	ごはん だいすというどりやさいのごまからめ★ とりやさい くだもの(みかん)	大豆 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 さつまいも 大豆油 さとう ごま 水あめ でんぷん さとう	にんじん えだまめ とうもろこし はくさい もやし にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ にんにく みかん	618	24.2	18.0
11 (月)	ごはん ぶたにくのさいきょうやき★ あますあえ けんちんじる	豚肉 白みそ わかめ 鶏肉 木綿豆腐	米 さとう さとう ごま油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	613	29.5	21.7
12 (火)	わかめごはん めぎすのからあげ★ れんこんきんぴら★ ながいもとこまつなのみそしる	わかめ めぎす さつまあげ 豚肉 みそ	米 白麦 からあげ粉 大豆油 ごま油 さとう ながいも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	583	25.7	15.6
13 (水)	あげパン ひじきのマリネサラダ ポークビーンズ デザート(ヨーグルト)	脱脂粉乳 きなこ ひじき ロースハム 豚肉 大豆 ヨーグルト	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 さとう 油 ジャがいも 油 さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト	618	27.9	21.1
14 (木)	ごはん ふくらぎのてりやき あげとこまつなのあえもの みそおでん	ふくらぎ うすあげ ちくわ うすら卵 みそ 昆布	米 さとう でんぷん さとう さといも	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく	634	29.1	21.2
15 (金)	ごはん ハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 チーズ 鶏肉	米 豚脂 でんぷん さとう 油 ジャがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん もやし ねぎ	602	21.6	19.5
18 (月)	ごはん ししゃもフライ★ みそいため さわにわん	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん なら にんじん だいこん ごぼう えのきたけ みつば	585	23.3	17.4
19 (火)	ごはん えだまめがんものふくめに きりぼしだいこんのごまマヨあえ★ さつまあげとはくさいのみそしる	大豆たん白 豆腐 さつまあげ みそ	米 小麦粉 上新粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	えだまめ にんじん きくらげ 切干し大根 キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	586	22.1	19.5
20 (水)	コッパパン コーンしゅうまい やきそば あんにとろろ	脱脂粉乳 魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 豚肉 あんにとろろ(牛乳 れん乳)	小麦粉 ショートニング さとう 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ さとう 中華めん 油 あんにとろろ(水あめ さとう) さとう	とうもろこし たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん パイナップル 黄桃	583	20.1	15.7
21 (木)	むぎごはん チキンナゲット キャベツのレモンサラダ ポークカレー	鶏肉 おから 大豆たん白 ツナ 豚肉	米 白麦 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 油 カレールウ	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく しょうが プルーン りんご	686	23.9	24.8
22 (金)	ごはん いわしのかばやき いそかあえ かきたまみそしる	いわし のり 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	602	24.9	20.0
25 (月)	ごはん やきつくね ひじきのいために ほうとう	鶏肉 大豆たん白 ひじき さつまあげ 豚肉 うすあげ みそ	米 パン粉 さとう 水あめ 油 でんぷん 油 さとう ほうとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい かぼちゃ	633	26.6	16.1
26 (火)	ごはん はるまき ちゅうかあえ マーボーどうふ	豚肉 ひじき 焼き豚 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	米 春雨 小麦粉 油 水あめ 大豆油 さとう でんぷん 豚脂 さとう ごま油 油 さとう ごま油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ	649	25.0	24.0
27 (水)	ミルクロール とりにくのコーンフ레이크やき だいこんとツナのサラダ やさいのスープに	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ ツナ ウインナー	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 油 さとう ジャがいも	だいこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	584	32.4	21.4
28 (木)	ごはん だしまきたまご ごまあえ だいこんのそぼろに	鶏卵 豚肉 あつあげ	米 でんぷん さとう 大豆油 ごま さとう さといも でんぷん 油 さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	610	24.8	20.6
29 (金)	ごはん ミートボールとさつまいものチリソースに はるさめスープ デザート(とうにゅうプリンタルト)	ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 油) 大豆油 さつまいも さとう ごま油 でんぷん はるさめ 米粉 さとう 油 でんぷん	ミートボール(プルーン しょうが たまねぎ) たまねぎ にんじん ピーマン にんじん はくさい もやし ねぎ	661	18.7	21.4

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※ 毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	616kcal	16.2%	29.5%	360mg	4.6mg	272μg	0.57mg	0.54mg	23mg	4.8g	2.5g	85mg	2.8mg