



11月分 給食こんだて



にのみへるHP



にのみへる紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にのみへる

月	火	水	木	金
☆哲西の米粉パン☆ それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <2回目> 11月14日: 草間台小・本郷小 新砥小・哲西中 11月28日: 上市小・西方小 塩城小・荊部小・大佐中	☆アイルランドの料理☆ ★アイリッシュシチュー★ 羊肉とじゃがいも、玉ねぎを煮込んだ家庭料理です。 シチューは煮込むという意味で、ルウは使っていません。 日本のみそ汁のように、家庭の数だけレシピがあるといわれています。給食では羊肉の代わりに豚肉を使います。	1日 ぶたにくのたつたあげ ごまあえ ごはん さつまいも 食事のマナー 箸を正しく使うことは、食事のマナーとして大切です。 正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。	2日 みかん つじごぼろ たこやさいのもの 岡山県味めぐり「倉敷市」 倉敷市は高梁川の豊かな水と瀬戸内の温暖な気候に恵まれていて、桃、マスカット、ごぼう、れんこん、たこ、ゲタなどの特産物があります。	☆味めぐり「倉敷市」☆ ★連島ごぼう★ 倉敷の連島地区は、水はけのよい砂地で、高梁川の豊かな地下水が利用できるため、ごぼうの栽培にぴったりです。 <特徴> ・色が白く、アクが少ない。 ・やわらかく、甘みがある。
6日 7日 8日 9日 10日	7日 ツナピラフ やまいさやうた りんごの おからあえ ごはん こんさいる	8日 ぶたにくの おからあえ 2ヶ ごはん こんさいる	9日 りんご おからあえ ごはん こんさいる	10日 きんこうどん ごはん こんさいる
正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前にはし先を左に向けて置くようにしましょう。	バランスのよい食事のとり方 主食〈ごはん、パン、めんなど〉・主菜〈肉、魚、卵料理など〉・副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。	歯と口の健康 よくかんで食べると体によい働きがたくさんあります。 ・むし歯予防 ・脳の活性化 ・食べすぎ防止 ・消化を助ける など	安全と衛生に気をつけた食事 食事の前の手洗いを、ていねいにしていますか？手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで、洗い残しがないようにしっかり洗いましょう。	食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、うどん、さとう、ごま、スイートポテトです。 エネルギーのもとになります。
13日 14日 15日 16日 17日	14日 アイリッシュシチュー ごはん こんさいる	15日 行事食「勤労感謝の日」 今日の給食は麦なしの「白ごはん」です。米の収穫に感謝し、ごはんのおいしさを味わっていただきましょう。	16日 生活習慣病 予防の食事「減塩」 生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。 今日の給食は香味野菜や豆乳を利用して減塩しています。	17日 食事と感謝 食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。 感謝の気持ちで食事をしましょう。
食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、元気に過ごしましょう。	世界の食事「アイルランドの料理」 アイルランドは日本と同じ島国で、イギリスの近くにあります。羊肉やじゃがいも、乳製品を料理によく使います。	地産地消「にのみの日」 新見市産の米、千屋牛肉、ごぼう、だいこん、ゆずなど地域の食材を味わっていただきましょう。	☆11/23 勤労感謝の日☆ ★勤労感謝の日のもと、新米の収穫を祝う「新嘗祭」です。その年に収穫した新穀を神にお供えし、収穫の恵みに感謝します。 自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。	24日 バランスのよい食事のとり方 給食は、赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもバランスよく食べましょう。
20日 21日 22日 23日 24日	21日 わらびなどの山菜は春に採れますが、天日干しで乾燥させ、冬の保存食として食べられてきました。昔の人の知恵を伝えましょう。	22日 地産地消「にのみの日」 新見市産の米、千屋牛肉、ごぼう、だいこん、ゆずなど地域の食材を味わっていただきましょう。	23日 ☆11/23 勤労感謝の日☆ ★勤労感謝の日のもと、新米の収穫を祝う「新嘗祭」です。その年に収穫した新穀を神にお供えし、収穫の恵みに感謝します。 自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。	24日 バランスのよい食事のとり方 給食は、赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもバランスよく食べましょう。
27日 28日 29日 30日	28日 正しい配膳と盛りつけ パンが主食の場合、おかずは左側、スープは右側、パンはその奥に置きます。パンは少しずつ、ちぎって食べましょう。	29日 朝食の役割 脳は寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足になっています。 朝食をしっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。	30日 季節を味わう料理 ゆず、白菜、ほうれん草、えのきたけなど、季節の食材をたくさん使っています。 給食でも季節の料理を味わいましょう。	☆地産地消☆ ★地域で生産されたものを、地域で消費する、という意味です。 ★今月の給食にでる新見市の特産物である『千屋牛肉』と『米粉パン』は、新見市に代金の一部を補助してもらい使います。



きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

11月分給食献立予定表



令和5年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 1給キー (kcal) タンパク(g)	中学校 1給キー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のたつた揚げ ごまあえ さつまいも汁	672 28.2	815 33.7	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが ほうれんそう たまねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら さつまいも
2 (木)	連島ごぼう丼 牛乳 たこと野菜の酢の物 みかん	629 28.3	756 33.7	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう たこ	にんにく たまねぎ さやいんげん きゅうり みかん こんにゃく	たらこ にんじん キャベツ こんにゃく	こめ あぶら さとう	むぎ さとう
6 (月)	ごはん 牛乳 グチの甘酢がらめ ごまあえ みそ汁	625 24.8	755 29.4	グチ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こまつな たまねぎ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも こめこ	むぎ さとう ごま こめこ
7 (火)	ツナピラフ 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ	633 24.6	787 30.3	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう フランクフルト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ あぶら でんぷん さとう	むぎ ドレッシング
8 (水)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹揚げ れんこんのおかかあえ 根菜汁	698 27.6	817 30.5	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう がんもどき	キャベツ こまつな にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう だいこん	こめ でんぷん さといも	げんまい あぶら
9 (木)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ りんごゼリー	641 23.2	770 27.5	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ	たまねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー	こめ あぶら ハヤシルウ (こめこ)	むぎ ゼリー ドレッシング
10 (金)	きのこうどん 牛乳 五色あえ スイートポテト	611 25	752 30.5	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ にんじん キャベツ ねぎ だいこん	えのきだけ たまねぎ ほうれんそう だいこん	うどん さとう スイートポテト	ごま
13 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ ミルクムース	690 30	820 35.6	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう たまご	はくさい ほうれんそう だけのこ しょうが	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり にんにく しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら ムース	むぎ でんぷん はるさめ ドレッシング
14 (火)	こめこ 米粉ゼミパソまたは 胚芽パソ いちごジャム 牛乳 アイリッシュチャーチーズとキャベツのサラダ	613 28.9	814 37.4	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー きゅうり	にんじん キャベツ レモン	パン じゃがいも オリーブオイル	ジャム あぶら さとう
15 (水)	ごはん(麦なし) 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 野菜の煮物	628 22.8	747 27.1	さば ひらてん	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	こまつな だいこん さやいんげん	こめ さといも	ごま さとう
16 (木)	もち麦ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ おかかあえ 豆乳みそ汁	676 30	810 35.8	ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	ねぎ しょうが ほうれんそう たまねぎ	にんにく キャベツ にんじん	こめ でんぷん ごま じゃがいも	もちむぎ あぶら さとう
17 (金)	ソフトめんカレーソース 牛乳 野菜サラダ プリン	662 26.9	837 33.7	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう とりレバー	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	にんじん にんにく ブロッコリー	ソフトめん あぶら カレーウ (こめこ)	じゃがいも プリン ドレッシング
20 (月)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ ひじきと野菜のあえ物 厚揚げのみそ汁	637 23.3	787 29	ししゃも ちりめんじゃこ みそ ひじき	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ	たまねぎ こまつな	キャベツ にんじん	こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも	むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 山菜の炒り煮 かき玉汁	657 29.3	781 33.8	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう たまご	わらび にんじん たまねぎ	ほうれんそう さやいんげん こんにゃく	こめ さとう あぶら	むぎ でんぷん
22 (水)	千屋牛肉おこわ 牛乳 鯖のから揚げ 大根の柚香漬け みかん	653 27.6	770 32.2	ちやぎゅうにく さわら	ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ だいこん ゆず	にんじん グリーンピース きゅうり みかん	こめ あぶら	もちこめ でんぷん
24 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい バンサンスウ	617 27.8	758 33.6	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん もやし にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	たまねぎ とうもろこし しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう
27 (月)	ごはん 牛乳 鰯のおかか煮 ごま酢あえ 豚汁	649 27.2	757 30.5	いわしおかか ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	こまつな だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら	むぎ さといも ごま
28 (火)	こめこ 米粉ゼミパソまたは バターロールパソ 牛乳 チョウメロック 大根とサのサラダ 野菜スープ	633 21.7	829 27.1	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チョウザメ	だいこん たまねぎ さやいんげん	きゅうり にんじん	パン じゃがいも コロッケ	あぶら マヨネーズ
29 (水)	ぶたにく やさい たまご どん ぎゅうにゅう 豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 ごまあえ ヨーグルト	669 29.3	796 34.4	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ ごぼう キャベツ	にんじん さやいんげん こまつな	こめ さとう あぶら	むぎ でんぷん ごま
30 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のゆずみそあえ ひたし すまし汁	660 26.7	799 31.9	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ゆず ほうれんそう たまねぎ ねぎ	はくさい にんじん えのきだけ	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

