



令和 6年 11月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

| 日付 | 曜日 | こ ん だ て め い | 体をつくるもとになる食品 | | 体の調子をととのえるもとになる食品 | | エネルギーのもとになる食品 | | 小 | 中 |
|----|----|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------|--------|--------------|-----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 1 | 金 | わかめごはん 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | ごはん | | 616 | 813 |
| | | キャベツつくねのわふうあんかけ | 鶏肉 | | | キャベツ 生姜 | 砂糖 でんぶん | 油 | 25.0 | 31.1 |
| | | なまあげのうまに | 鶏肉 生揚げ さつま揚げ | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 | 砂糖 でんぶん | 油 | | |
| | | たくあんあえ | | | | 大根 キャベツ | 砂糖 | ごま | | |
| 5 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 645 | 818 |
| | | サーモンフライのさっぱりだれかけ | さけ | | | レモン | パン粉 小麦粉 砂糖 | 油 | 25.6 | 31.2 |
| | | きりぼしだいこんのごまあぶらいため | さつま揚げ | | にんじん チンゲンサイ | 切干し大根 こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | さつまじる | 鶏肉 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | ねぎ えのきたけ 玉ねぎ | さつまいも | | | |
| 6 | 水 | くろロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 661 | 812 |
| | | れんこんハンバーグのきのこソースかけ | 豚肉 鶏肉 牛肉 | | | れんこん 玉ねぎ エリンギ しめじ | 砂糖 でんぶん パン粉 | 油 | 30.9 | 36.6 |
| | | マカロニのグラタンふう | 鶏肉 | 牛乳 生クリーム スキムミルク | にんじん | 玉ねぎ | マカロニ じゃがいも | 油 | | |
| | | コールスローサラダ | | | | とうもろこし きゅうり キャベツ | | ドレッシング | | |
| 7 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 662 | 831 |
| | | はるまき | 豚肉 | | にんじん にら | キャベツ もやし エリンギ | 小麦粉 | 油 ごま油 | 23.3 | 28.1 |
| | | トッポギいりブルコギ | 豚肉 | | にんじん | 生姜 玉ねぎ にんにく | 米粉 砂糖 でんぶん | 油 | | |
| | | わかめスープ | ベーコン 豆腐 | わかめ | にんじん ねぎ | ねぎ はくさい とうもろこし | | | | |
| 8 | 金 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 661 | 823 |
| | | ミートソース | 豚肉 大豆 | | にんじん | 玉ねぎ エリンギ | 砂糖 | 油 | 25.1 | 30.7 |
| | | ハムとやさいのマリネ | ハム | | バジル | きゅうり キャベツ とうもろこし レモン | 砂糖 | オリーブ油 | | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 632 | 823 |
| | | ビビンバ | 豚肉 みそ | | にんじん 小松菜 | にんにく はくさい 大豆もやし | 砂糖 でんぶん | ごま油 | 23.5 | 29.2 |
| | | あげぎょうざ(小2中3こ) | 豚肉 | | にら | キャベツ 玉ねぎ にんにく | パン粉 小麦粉 | 油 | | |
| | | チンゲンサイととうふのスープ | 鶏肉 豆腐 | | チンゲンサイ にんじん | 生姜 たけのこ はくさい | でんぶん | | | |
| | | おさつスティック | | | | | さつまいも 砂糖 | 油 | | |
| 12 | 火 | まっちゃいりきなこあげパン 牛乳 | きな粉 | 牛乳 | | | パン 砂糖 | 油 | 671 | 812 |
| | | カレースパゲッティ | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ エリンギ にんにく | スパゲティ | 油 | 25.8 | 31.0 |
| | | ツナサラダ(サウザンドレッシング) | ツナ | | | きゅうり キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | | |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 669 | 851 |
| | | さばのおこうじやき | さば | | | | でんぶん | 油 | 27.4 | 32.9 |
| | | きんぴらごぼう | 鶏肉 さつま揚げ | | にんじん | ごぼう 枝豆 | 砂糖 | 油 | | |
| | | みだくさんじる | 豚肉 豆腐 油揚げ | | にんじん ねぎ | ねぎ 玉ねぎ | じゃがいも | | | |
| 14 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 645 | 815 |
| | | とりにくとさつまいものあまから | 鶏肉 | | | 生姜 | でんぶん さつまいも 砂糖 | 油 | 29.0 | 35.3 |
| | | おかかあえ | ツナ かつお節 | | 小松菜 にんじん | キャベツ | 砂糖 | | | |
| | | すがたをかえるだいずじる | 大豆 豆乳 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | ねぎ だいこん はくさい | | | | |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 665 | 838 |
| | | さんまぎんがみやき | さんま みそ | | | | 砂糖 | | 29.4 | 34.9 |
| | | かんとうに | 揚げボール 生揚げ うずら卵 | 昆布 | にんじん | だいこん こんにゃく | さといも | | | |
| | | ちぐさあえ | 鶏肉 | | にんじん | キャベツ とうもろこし | 砂糖 | 油 | | |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 668 | 835 |
| | | チキンライスのご | 鶏肉 | | にんじん トマト | 玉ねぎ | | 油 | 23.6 | 28.5 |
| | | さつまいもコロッケ | | | | | さつまいも パン粉 小麦粉 | 油 | | |
| | | にくだんごとはくさいのスープ | 豚肉 鶏肉 | | にんじん | 玉ねぎ 大根 はくさい とうもろこし | でんぶん | | | |



令和 6年 11月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

| 日付 | 曜日 | こ ん だ て め い | 体をつくるもとになる食品 | | 体の調子をととのえるもとになる食品 | | エネルギーのもとになる食品 | | 小 | 中 | |
|-------------------|----|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------|---------------------|---------------|--------|------|------|--------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | エネルギー (kcal) |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | | | たんぱく質 (g) |
| 19 | 火 | あいちのだいこんぼごはん 牛乳 | | 牛乳 | 大根菜 | | ごはん | | 662 | 835 | |
| | | いわしのしょうがに | いわし | | | 生姜 | 砂糖 | | 30.8 | 37.4 | |
| | | ひきずり | 鶏肉 かまぼこ 豆腐 | | にんじん ねぎ | ねぎ はくさい えのきたけ こんにゃく | 砂糖 | 油 | | | |
| | | ひじきのごまずあえ | ハム | ひじき | にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま油 ごま | | | |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 684 | 850 | |
| | | とりにくのてりやき | 鶏肉 | | | | 砂糖 でんぶん | 油 | | | |
| | | ツナとやさいのあえもの | ツナ | | | キャベツ もやし | 砂糖 | | | | |
| | | ぶたじる | 豚肉 豆腐 みそ | | にんじん ねぎ | ねぎ ごぼう 大根 | 里いも | | 30.4 | 38.9 | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 21 | 木 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 麦ごはん | | 634 | 813 | |
| | | マーボーだいこん | 豆腐 豚肉 みそ | | ねぎ にんじん | ねぎ 大根 玉ねぎ 生姜 | 砂糖 でんぶん | 油 | | | |
| | | しゅうまい(小2中3こ) | 豚肉 鶏肉 たら | | | 玉ねぎ | 小麦粉 パン粉 | ごま油 | 25.3 | 31.8 | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | | |
| だしを味わう和食の日 | | | | | | | | | | | |
| 22 | 金 | しらたまうどん 牛乳 | | 牛乳 | | | うどん | | 669 | 792 | |
| | | たまごじょうどんのしる | 鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ | | にんじん ねぎ | ねぎ 干し椎茸 はくさい | でんぶん | | | | |
| | | かきあげ | | | にんじん | 玉ねぎ ごぼう | さつまいも 小麦粉 | 油 | 26.5 | 31.1 | |
| | | こまつなのごまあえ | ツナ | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま | | | |
| | | あじつきかんそうどうふ | 豆腐 きな粉 | | | | 小麦粉 砂糖 | | | | |
| 26 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 655 | 810 | |
| | | なっとう | 大豆 | | | | | | | | |
| | | あげかぼちゃのあまだれかけ | | | かぼちゃ | | 砂糖 でんぶん | 油 ごま | 24.4 | 28.1 | |
| | | どさんこじる | 豚肉 油揚げ みそ | わかめ | にんじん ねぎ | ねぎ とうもろこし | じゃがいも | | | | |
| 27 | 水 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 麦ごはん | | 648 | 822 | |
| | | カレー | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ エリンギ にんにく りんご | じゃがいも | 油 | | | |
| | | コーンサラダ | ささみ | | | とうもろこし きゅうり キャベツ | | ドレッシング | 24.1 | 29.2 | |
| | | ココアまめ | 大豆 きな粉 | | | | 砂糖 | | | | |
| | | クロスロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | | |
| 28 | 木 | ハムステーキ | ハム | | | | | 油 | 636 | 809 | |
| | | チキンピーンズ | 鶏肉 大豆 | | にんじん トマト | 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 | 油 | | | |
| | | かいそうサラダ | ツナ | わかめ 萋わかめ 昆布 とさかのり ぶのり | | きゅうり キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | 29.6 | 36.8 | |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | |
| 29 | 金 | さわらのみぞれかけ | さわら | | | 大根 | 砂糖 | 油 | 624 | 784 | |
| | | にくじゃが | 豚肉 さつま揚げ | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | 油 | | | |
| | | キャベツのゆかりあえ | | | 赤しそ | キャベツ もやし | | | 29.1 | 34.7 | |
| | | | | | | | | | | | |

※物質の都合により、献立を変更する場合があります。
※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 19回

| | | |
|-----|------|------|
| 平均値 | 653 | 820 |
| | 26.8 | 32.5 |
| 基準値 | 650 | 830 |
| | 26.0 | 34.0 |

11月に使う地元産の食材

- 〈武豊町〉 みそ 卵 キャベツ 大根 さつまいも
- 〈知多半島〉 小松菜 きゅうり みかん
- 〈愛知県〉 米 牛乳 豚肉 チンゲンサイ 白菜 納豆

給食だより



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|
| <p>食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をする</p> | <p>正しいしづかいをする</p> | <p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえる</p> | <p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> | <p>旬の食材を味わう</p> |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

| | |
|--|--|
| <p>いただきます</p> <p>「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。</p> | <p>ごちそうさまでした</p> <p>「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。</p> |
|--|--|