

11月の学校給食献立表

北野上小学校・中野上小学校・
南野上小学校・東海南中学校

令和2年

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源になる もの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
2	月	ごはん・ぎゅうにゅう・マーボーとうふ・はるさめサラダ	694	834	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ちくわ	ごはん・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・もやし	
4	水	チキンのハヤシライス・ぎゅうにゅう・グリーンサラダ	652	780	ぎゅうにゅう・とりにく	ごはん	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・しめじ・トマト・ブロッコリー・キャベツ・ほうれんそう	
5	木	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのスープ・ごぼうサラダ	658	765	ぎゅうにゅう・にくだんご	パンはるさめ・さつまいも	もやし・だいこん・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・ごぼう・いんげん・コーン	
6	金	ごはん・ぎゅうにゅう・にくじゃが・おかかあえ	551	649	ぎゅうにゅう・とりにく・いか・かつお	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・いとこんにやく・いんげん・キャベツ・もやし	
9	月	ごはん・ぎゅうにゅう・いかとだいこんのもの・しおこんぶあえ	661	792	ぎゅうにゅう・とりにく・いか・ちくわ・ひらてん	ごはん	だいこん・にんじん・こんにやく・グリーンピース・キャベツ・しめじ・しおこんぶ	
10	火	パン・ぎゅうにゅう・カレーパシる・ブロッコリーサラダ	666	776	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スバゲティー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・もやし・コーン	
11	水	ごはん・ぎゅうにゅう・かつおだいこん・そえやさい・さつまいものみそしる	612	728	ぎゅうにゅう・かつお・わかめ・みそ	ごはん・さつまいも	だいこん・しょうが・キャベツ・きゅうり・つきこんにやく・にんじん・ねぎ	
12	木	パン・ぎゅうにゅう・やきそば・フルーツかんでん	688	804	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・やきそば・ゼリー	キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン・みかん・もも・パイナップル	
13	金	ごはん・ぎゅうにゅう・きんぴら・わふうサラダ	669	802	ぎゅうにゅう・とりにく・ひらてん・ちくわ	ごはん	ごぼう・だいこん・にんじん・いとこんにやく・いんげん・ほうれんそう・もやし	
16	月	ごはん・ぎゅうにゅう・カレーライス・ふくじんづけ・コーンサラダ	666	798	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・ふくじんづけ・キャベツ・ほうれんそう・コーン	
17	火	パン・ぎゅうにゅう・ポトフ・パンバンジーサラダ	605	696	ぎゅうにゅう・ウインナー・トリさきみ	パン・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・いんげん・もやし・コーン	
18	水	ごはん・ぎゅうにゅう・くじらのたつたあげ・ゆでもやし・みそしる	711	857	ぎゅうにゅう・くじらにく・ぶたにく・わかめ・みそ	ごはん	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	
19	木	パン・ぎゅうにゅう・わふうシチュー・あおじそサラダ	703	824	ぎゅうにゅう・とりにく	パン・さつまいも	れんこん・ごぼう・にんじん・しめじ・だいこん・ブロッコリー・キャベツ	
20	金	ごはん・ぎゅうにゅう・わかやまふるさとにうめドレッシングサラダ	669	802	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・こうやとうふ・ほねく・ツナ	ごはん	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ねぎうめ	
24	火	パン・ぎゅうにゅう・コロッケ・イタリアンサラダ・ベーコンスープ	709	854	ぎゅうにゅう・コロッケ・ベーコン	パン・あぶら	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・コーン	
25	水	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのみに・おひたし	641	743	ぎゅうにゅう・とりにく・ひらてん・ちくわ・みそ	ゆかりごはん	しょうが・だいこん・たまねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな・もやし	
26	木	パン・ぎゅうにゅう・ミネストローネ・さんしょくサラダ・みかん	679	815	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・マカロニ・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・もやし・ブロッコリー・コーン・みかん	
27	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ちゅうかかにちゅうかサラダ	599	689	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・ちくわ	ごはん	はくさい・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	
30	月	ごはん・ぎゅうにゅう・おでん・あまずあえ	681	818	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・ひらてん・ちくわ・わかめ	ごはん	だいこん・にんじん・こんにやく・もやし・しめじ	

*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

今月の目標『旬の食べ物を知って食べましょう』

地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

あ、その一口食べる前にいただきます!

食事の前後のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか？特にひとり食べる時など、あいさつはおろそかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

*11/22(日)は、ふるさと誕生日です。家でも郷土のものを味わってください。

