



11月分 学校給食献立表



毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
2日(月)～6日(金)は、11月8日(日)の「歯の日」にあわせて、歯を丈夫にする栄養素である「カルシウム」を多く含んでいる食べ物や、かみごたえのある食べ物を多く取り入れています。よくかんで食べましょう。						
2 (月)	減わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	658
	肉うどん	ぎゅうにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	うどん、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	787
	餃子(2個)	ぶたにく、とりにく、だいず	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	さとう、こむぎこ、あぶら	しょうゆ、しお、す	いも
	切干しだいこんのごま炒め	まぐろみずに	きりしましだいこん、ほうれんそう、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ	
4 (水)	麦ごはん (中学)納豆 牛乳	(中学)なっとう、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		653
	さんまのかば焼き	さんま	にんにく、しょうが	さとう	しょうゆ、みりん、こしょう	835
	野菜のアーモンド和え		キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	す、しょうゆ	たまご卵
	かぶのみそ汁	とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	かぶ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしiriこ	
5 (木)	小ココア揚げパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、あぶら、ココア、さとう	しお	616
	小松菜とハムのサラダ	ハム	にんじん、こまつな、もやし	オリーブあぶら、さとう	しょうゆ、す	789
	ミートボールのトマト煮	ミートボール、だいず	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう	トマトピューレ、ケチャップ、チキンスープ ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	さかな魚
	りんご		りんご		しお	
6 (金)	根菜カレーライス(麦ごはん、根菜カレー) 牛乳	とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、れんこん、ごぼう、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	カレールー、ケチャップ、ウスターソース ワイン、チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	696
	うずら卵のスコッチエッグ	ぶたにく、うずらたまご、たまご	たまねぎ、にんじん	パンこ、あぶら、さとう	しお、こしょう	830
	骨太サラダ	わかめ、こんぶ、くわわかめ すぎのり、ふのり、しらすほし	キャベツ、こまつな、にんじん	さとう	しょうゆ、す、しお	まめ豆
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		715
9 (月)	タッカルビ	とりにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	さつまいも、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、コチュジャン	860
	もやしの中華和え		もやし、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	こまかな小魚
	トック メープルマフィン	ぶたにく、わかめ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しろねぎ、ほししいたけ	トック、メープルマフィン	しょうゆ、ちゅうがだし、しお、こしょう	
	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		667
10 (火)	アンサンブルエッグ	たまご、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら	す、しお	882
	ささみのごまサラダ	とりにく	キャベツ、こまつな、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しお、す、しょうゆ	まめせいひん豆製品
	トマトシチュー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが、トマト	じゃがいも、あぶら	トマトピューレ、ケチャップ、ハイシルー ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		659
11 (水)	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しお、しょうゆ、みりん、さけ	809
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	さとう	しょうゆ	くだもの果物
	大根のみそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ		だしiriこ	
	ツナドッグ(コッペパン、ツナソテー) 牛乳	まぐろみずに	たまねぎ、とうもろこし	パン、あぶら、こむぎこ、さとう	カレー、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	633
12 (木)	コールスロー	ハム	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	828
	ラビオリスープ フルーツゼリー	ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、パセリ	ラビオリ、フルーツゼリー	チキンスープ、コンソメ、しお、しお、こしょう	にゅうせいひん乳製品
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		673
	かぼちゃのひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	パンこ、でんぶん、こむぎこ みずあめ、さとう、あぶら	しょうゆ、ウスターソース	843
13 (金)	小松菜としらすのおひたし	しらすほし	こまつな、キャベツ、にんじん	さとう	しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	かい海そう
	さつまいものみそ汁 柿	とりにく、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、かき	さつまいも、こんにやく、さといも	けずりぶし、だしこんぶ	

11月23日は勤労感謝の日です。 感謝の気持ちを伝えよう!

食事の前の、あいさつは?

食事の前のあいさつは、「いただきます」です。「いただきます」には、食事ができることへの感謝の気持ちが、こめられています。

私たちが生きていけるのは、食べ物となった動物や植物の大切な命を、いただいているおかげです。また、食事ができるよう、ささえてくれる人たちがいるからです。

たくさんの食べ物や、食事に関わる人たちに、「ありがとう」の気持ちをこめて、「いただきます」のあいさつをしましょう。



食事の後の、あいさつは?

食事の後のあいさつは、「ごちそうさま」です。「ごちそうさま」には、食事が出来上がるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちが、こめられています。

食事は、食材を育てる人、運ぶ人、売る人、料理する人など、さまざまな人々が関わっているおかげで、できています。

関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	食 品 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でつくりたい 食品 kcal	
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もととなる食品		調味料
16日(月)～20日(金)は、「地場産給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元産の食材をしっかりと味わいましょう。						
16 (月)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	692 851 くだもの 果物
		赤えびの唐揚げ	あかえび		でんぷん、こむぎこ、さとう、あぶら	
		はなっこりーのおひたし		はなっこりー、ほうれんそう、にんじん、もやし	さとう	
		けんちょう	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	こんにやく、あぶら、さとう	
「けんちょう」は、山口県の郷土料理です。山口県には「けんちょう」以外にもたくさんの郷土料理があります。郷土料理を知るとは、自分たちが住んでいる地域を知ることにつながります。						
17 (火)	コッペパン	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	662 881 さかな 魚
		ウインナー(小学1本、中学2本)	ぶたにく		でんぷん	
		大豆とれんこんのサラダ	だいず	れんこん、キャベツ	さとう、マヨネーズ(卵抜き)	
		*さつまいものクリーム煮	とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、たまねぎ、はなっこりー	さつまいも	
18 (水)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	639 783 りょくおうしやくやさい 緑黄色野菜
		あじの天ぷら	あじ		こむぎこ、でんぷん、あぶら、こめこ	
		白菜の和え物		はくさい、もやし、にんじん	さとう	
		はものつみれ汁	はもつみれ、なまあげ	にんじん、だいこん、ねぎ		
19 (木)	コッペパン	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ブルーベリージャム	670 875 こさかな 小魚
		チキンカツ	とりにく		みずあめ、あぶら、パンこ	
		ひじきとさつまいものサラダ	ひじき、だいず、まぐろみずに	にんじん	さつまいも、さとう、マヨネーズ(卵抜き)	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	じゃがいも	
「ひじきとさつまいものサラダ」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。旬のさつまいもをおいしくいただきます。						
20 (金)	ごはん	スタミナ丼(ごはん、スタミナ丼の具)	ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいずもやし、にんじん、にら、にんにく、しょうが	こめ、ごまあぶら、さとう	604 771 いも
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ソイミートまんじゅう(小学1個、中学2個)	だいず	キャベツ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく	こむぎこ、こんにやく、さとう、でんぷん、あぶら	
		わかめスープ	わかめ、とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	ごまあぶら	
24 (火)	ごはん	むぎ 麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳	だいずふりかけ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	673 866 たまご 卵
		ししゃもの磯辺揚げ(小学1尾、中学2尾)	ししゃも、あおのり		パンこ、こむぎこ、あぶら	
		キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ごまあぶら	
		生揚げと野菜のみそ煮	なまあげ、とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、にんにく	じゃがいも、さといも、あぶら、さとう	
25 (水)	ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	647 793 さかな 魚
		トンチキレモン	ぶたにく、とりにく	パプリカ、しょうが	でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら	
		ほうれんそうの磯香和え	のり	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	さとう	
		豆腐のすまし汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ		
26 (木)	小コッペパン	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	634 820 かい 海そう
		ミートスパゲッティ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト	スパゲッティ、あぶら	
		きのこオムレツ	たまご	エリンギ、えのきたけ、しめじ	でんぷん、さとう、あぶら	
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	さとう	レモン汁、しょうゆ、すしお、こしょう	
27 (金)	ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	672 827 にく 肉
		いわしのアンゴレーズ	いわし		でんぷん、あぶら、さとう	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	さとう、あぶら	
		*ふわふわ玉子スープ	たまご、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	パンこ	
30 (月)	ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	719 900 まめ 豆
		中華風肉団子(小学1個、中学2個)	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん、さとう、あぶら	
		もやしのナムル	ハム	はくさい、もやし、ほうれんそう	ごまあぶら、さとう	
		五目春雨スープ さつまいもと栗のタルト	とうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、しょうが	はるさめ、ごまあぶら さつまいもと栗のタルト	

ウイルスは汚れた手からやってくる

ウイルスは低い気温や乾いた空気が好きなので、冬には元気になる。このウイルスは自分では増えることができません。動物の体内に侵入し、その細胞を利用して仲間を増やします。色々な種類がありますが、人間の体に良くない働きをするものもあります。風邪やノロウイルス、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどは、ウイルスが原因です。ウイルスが体内に入るルートは「感染経路」といいますが、汚れた手についているウイルスが、目や鼻、口などの粘膜を通して体内に入る「接触感染」がとても多いとされています。そのため、家に帰った後の食事の前の手洗いは、ウイルスの侵入を防いでくれる、とても有効な予防法です。

給食センターで提供する魚料理には、魚卵が含まれている場合があります。提供形態等、ご不明な点があれば、給食センターまでお問合せください。

材料の都合により、献立を変更することがあります。食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

学校給食センター
ホームページ



学校給食センター
Facebook

