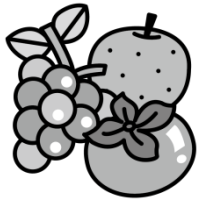


令和7年11月号



給食だより



洲本市立五色給食センター

日暮れが早くなり、朝・夕の冷え込みも厳しくなってきました。この時期は体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいをし、三食しっかりと食べて元気な体をつくりましょう。

給食にはこんな人たちが かかわっています!!

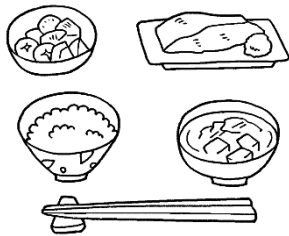
わたしたちが食べている給食は、たくさんのかかかわって作られています。献立を考える栄養士さん、献立をもとに調理をする調理員さん、食材を育てたりとったりする生産者さん、食材を運び運送業者さんなどのはたらきによって、給食は支えられています。感謝の気持ちを持って、給食をいただきます。



日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。

そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



食事中的「手」、 どうしていますか？

おわんの持ち方



左の絵のように、ふちを軽く押さえて支えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



学校給食では地産地消に取り組んでいます

<今月の地産地消の日>

- 6日 鶏ごぼうご飯 ほうれん草とじゃこのあえもの みそ汁
(市内産の米、淡路産の鶏ひき肉・ちりめん・ねぎを使っています。)
- 25日 肉味噌丼 わかめスープ
(五色産のにんにく、市内産の米・もやし、淡路産の鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎを使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

11がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g)
4 (火)	ごはん 牛乳 ジャー جان豆腐 トックスープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ かまぼこ	ごはん さとう トック	こんにゃく 玉ねぎ にんにく ねぶかねぎ しいたけ しょうが えのき にら	578 kcal 22.4 g 13.8 g
5 (水)	ごはん 牛乳 しろみ魚のチリソース こんにゃくサラダ とうふスープ	牛乳 ホキ とうふ 焼きぶた	ごはん こめこ でんぶん 油 さとう ごま油	玉ねぎ しょうが にんにく サラダこんにゃく にんにく きゅうり ねぎ	603 kcal 26.5 g 18.2 g
6 (木)	とりごぼうごはん 牛乳 ほうれんそうとじゃこのあえもの みそ汁	牛乳 とりひき肉 ちりめん とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	ごぼう れんこん にんにく さやいんげん しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ	553 kcal 26.1 g 15.8 g
7 (金)	ココアあげパン 牛乳 あきのクリームシチュー シルバードレッシングサラダ	牛乳 とり肉	コッペパン ココア さとう 油 じゃがいも パター こむぎこ はるさめ わふうドレッシング	玉ねぎ にんにく ほうれんそう しめじ しいたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ	626 kcal 23 g 30.8 g
10 (月)	ごはん 牛乳 あげとりレモンづけ こまつなのおひたし なめこ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう	レモン こまつな ほうれんそう にんにく なめこ ねぎ	639 kcal 30.4 g 23.2 g
11 (火)	あんかけどんぶり 牛乳 やさいのゆずふうみあえ ラ・フランスゼリー	牛乳 ぶた肉 なんと とり肉	ごはん ごま油 でんぶん さとう こめ油 ラ・フランスゼリー	もやし キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ にんにく きくらげ ねぎ しょうが もやし きゅうり ゆず	549 kcal 20.1 g 12.4 g
12 (水)	ごはん 牛乳 タッカンジョン だいこんのナムル キムチスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	ごはん でんぶん こむぎこ 油 ごま さとう ごま油	にんにく だいこん ほうれんそう にんにく はくさいキムチ 玉ねぎ しいたけ ねぎ	614 kcal 28.4 g 20.1 g
13 (木)	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 はるさめサラダ	牛乳 きゅう肉	むぎごはん じゃがいも ココナッツミルク はるさめ さとう	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ コーン	638 kcal 21 g 19.3 g
14 (金)	こがたことうパン 牛乳 けんちんうどん ほうれんそうサラダ	牛乳 とり肉 とうふ いとかまぼこ	こくとうパン うどん ごま油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんにく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ	638 kcal 27.7 g 24.3 g
17 (月)	ごはん 牛乳 はっほうさい わかさぎフライ ふりかけ	牛乳 いか えび ぶた肉 わかさぎフライ ふりかけ(おかか)	ごはん ごま油 でんぶん 油	しいたけ にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	560 kcal 22.0 g 17.8 g
18 (火)	ごはん 牛乳 チャブチェ サムゲタンふうスープ	牛乳 きゅう肉 とり肉	ごはん はるさめ ごま さとう ごま油 もちげんまい	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんにく にら だいこん しいたけ ねぎ	599 kcal 25.3 g 17.8 g
19 (水)	ごはん 牛乳 わふうからあげ ほうれんそうのあえもの とうふのすまし汁	牛乳 とり肉 花かつお だいす とうふ ゆば わかめ	ごはん こめこ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんにく みつば	651 kcal 31.5 g 25.3 g
20 (木)	ごはん 牛乳 焼き魚 ひじきのにも 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さけ ひじき だいす てんぷら 油あげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう	こんにゃく にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ	579 kcal 32.5 g 17.7 g
21 (金)	チリドッグ 牛乳 ちゅうかうコンスープ	牛乳 チキンスティック ぶたひき肉 ベーコン たまご	コッペパン でんぶん	玉ねぎ にんにく にんにく コーン しいたけ もやし ほうれんそう しょうが	563 kcal 28.9 g 26.4 g
25 (火)	にくみそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ごはん さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんにく 玉ねぎ ねぎ	551 kcal 24.1 g 18.6 g
26 (水)	ごはん 牛乳 肉だんごのすぶたふう やさいのちゅうかあえ	牛乳 ミートボール	ごはん さとう でんぶん ラー油	にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ ビーマン もやし きゅうり	621 kcal 19.7 g 20.3 g
27 (木)	ごはん 牛乳 魚のもみじ焼き チンゲンサイのあえもの いものこ汁	牛乳 たら とうふ とり肉 油あげ みそ	ごはん マヨネーズ さとう さといも でんぶん	にんにく チンゲンサイ キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ	590 kcal 28.6 g 20.2 g
28 (金)	こがたコッペパン 牛乳 しおラーメン パンパンジーサラダ りんごジャム	牛乳 ぶた肉 ささみ みそ	コッペパン ちゅうかめん ごま油 ごま さとう りんごジャム	玉ねぎ もやし にんにく しいたけ ねぎ にんにく きゅうり	614 kcal 25.7 g 17 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてましょう。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。				基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g