11月　こんだてひょう

令和8年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず　デザート	血や肉になる食品（赤の食品）	体の調子を整える食品（緑の食品）	熱や力になる食品（黄色の食品）	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩
2	月	○	**関小全校中止** ごはん	とうふのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのにもの キャベツとベーコンのみそしる	ぎゅうにゅう　とうふ　とりにく あぶらあげ　さつまあげ ベーコン　みそ	きりぼしだいこん　しょうが　にんじん ほししいたけ　いんげん コーン　キャベツ　こまつな	こめ　あぶら　さとう かたくりこ じゃがいも	586kcal 22.1g15.8g 1.9g
4	水	○	**白潟1年南白亀5年中止** チャーハン	はるさめレモンサラダ ワンタンスープ メープルマフィン	ぎゅうにゅう　やきぶた　たまご ぶたにく　とりにく	ほししいたけ　にんじん　ねぎ しょうが　きゅうり　レモン こまつな　グリンピース	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ワンタンのかわ	621kcal 24.9g17.9g 2.5g
5	木	○	ごはん	ホッケのいちやぼし ごまあえ かきたましる　ウエハース	ぎゅうにゅう　ホッケ　とりにく たまご	ほうれんそう　もやし　にんじん えのき　チンゲンサイ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら ごま	568kcal 25.2g16.5g 2.4g
6	金	○	ココアあげパン	マカロニサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう　ハム　しろはなまめ とうにゅう　ベーコン とりにく	たまねぎ　きゅうり にんじん　キャベツ パセリ	パン　あぶら　さとう　とうにゅうバター マカロニ　グラニューとう ノンエッグマヨネーズ	627kcal 24.3g25.6g 2.3g
9	月	○	ハヤシライス （むぎごはん）	きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ツナ なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト マッシュルーム　きりぼしだいこん グリンピース　ほうれんそう	こめ　あぶら　さとう ルウ　ごま むぎ	658kcal 25.0g20.3g 2.0g
10	火	○	ごはん	さんまのかんろに マヨエッグサラダ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう　さんま たまご　ハム　ぶたにく とりにく　えだまめ	しょうが　ねぎ　きゅうり にんじん　キャベツ たまねぎ　こんにゃく	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	683kcal 27.0g25.4g 2.2g
11	水	○	さつまいもごはん	ささかまぼこのいそべあげ あまずあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう　かまぼこ あぶらあげ　とうふ あおのり　ぶたにく　みそ	もやし　にんじん　きゅうり ごぼう　だいこん　ねぎ	こめ　あぶら　さとう さつまいも　ごま こむぎこ　さといも	590kcal 22.9g17.0g 2.4g
12	木	○	ごはん	あつあげのちゅうかいため ちゅうかあえ シューマイ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげ　やきぶた たまご	たまねぎ　にんじん　キャベツ しらたき　ねぎ　しょうが　にんにく きゅうり　もやし　しらたき	こめ　あぶら　さとう ごま　シューマイのかわ かたくりこ	577kcal 24.7g17.5g 2.1g
13	金	○	**関小4年中止** ハニートースト	カレーサラダ はくさいのクリームに グミ	ぎゅうにゅう　ツナ とりにく　なまクリーム スキムミルク	にんじん　きゅうり たまねぎ　はくさい	パン　あぶら　さとう はちみつ　マーガリン じゃがいも　ルウ	645kcal 21.7g27.5g 2.0g
16	月	★	**関小学校リクエスト** わかめごはん	あまからチキン じゃがコーンいため サイダーポンチ	ぎゅうにゅう　わかめ　とりにく ベーコン	パセリ　コーン パイン　おうとう　みかん	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　こめこ バター　しらたま　サイダー	713kcal 24.3g13.1g 1.8g
17	火	○	ごはん	プルコギいため チヂミ トックスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	にんにく　たけのこ　たまねぎ ピーマン　パプリカ　にんじん ほししいたけ　チンゲンサイ　ねぎ　しょうが	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま　トック こむぎこ　かたくりこ	624kcal 23.7g19.3g 2.0g
18	水	○	ごはん	とりにくのこうみやき ひじきとだいずのにもの とんじる	ぎゅうにゅう　とりにく　ひじき あぶらあげ　だいず　とうふ さつまあげ　ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　ねぎ にんじん　こんにゃく　ほししいたけ こまつな　ごぼう　だいこん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　さといも	589kcal 31.7g17.7g 2.4g
19	木	○	**白子中2年中止** ごはん	ハンバーグオニオンソース やさいいため こんさいのごましる	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん　キャベツ　にら　だいこん ごぼう　ねぎ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら さつまいも　ごま	665kcal 28.8g20.5g 2.7g
20	金	○	**白子中2年中止** クリームペンネ	シーザーサラダ ワカサギフリッター スティックパンケーキ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　わかさぎ	たまねぎ　しめじ　ほうれんそう キャベツ　きゅうり　パプリカ	ペンネ　あぶら　さとう こむぎこ　バター　クルトン	581kcal 26.8g25.9g 1.5g
24	火	○	**南白亀4年中止** ドライカレー （むぎごはん）	オニドレサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう　ひよこまめ　ぶたにく だいず　チーズ　ハム	たまねぎ　にんじん　ピーマン しょうが　にんにく　レーズン ブロッコリー　きゅうり　コーン	こめ　あぶら　さとう むぎ　ごま　ごまあぶら こむぎこ　バター	643kcal 24.5g19.6g 2.4g
25	水	○	**白潟2年中止** ちゃめし	おでん とりにくのねぎしおやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう　こんぶ　ちくわ がんも　はんぺん とりにく　ハム	だいこん　にんじん　こんにゃく にんにく　しょうが　ねぎ ごぼう　きゅうり	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま さといも	604kcal 30.6g16.2g 2.6g
26	木	○	**《地産地消献立》** ひじきごはん	マヒマヒフライ もやしのごまずあえ ちぱっこみそしる　おこめのムース	ぎゅうにゅう　とりにく　ひじき あぶらあげ　えだまめ　マヒマヒ ぶたにく　とうふ　みそ　ハム	にんじん　だいこん　ねぎ もやし　きゅうり ほししいたけ	こめ　あぶら　さとう パンこ　さつまいも ごまあぶら　ごま	681kcal 30.8g22.6g 2.4g
27	金	○	はくさいとひきにくの あんかけどんぶり （むぎごはん）	いわしのつみれしる ストロベリーヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず とうふ　いわし　あじ みそ　ヨーグルト　なまクリーム	しょうが　にんじん　はくさい　たまねぎ キャベツ　こまつな　みかん パイン　おうとう　ナタデココ　いちご	こめ　あぶら　さとう むぎ　かたくりこ	692kcal 27.4g21.7g 2.3g
30	月	○	ごはん	はるまき ホイコーロー いそマヨあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　のり かつおぶし	キャベツ　にんじん　ピーマン たまねぎ　しょうが　もやし ほうれんそう	こめ　あぶら　さとう　はるまきのかわ ごまあぶら　かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	671kcal 25.5g20.5g 1.8g

★の日は、ミルメークがでます。今回は、いちごです。

小学生8～9歳の基準値　エネルギー 650kcal　たんぱく質21.1～32.5g　脂質14.4～21.7g　食塩相当量2.0g未満

備考

11がつのスタートです。あさばんひえこみ、ふゆにいっぽいっぽちかづいているのをじっかんしますね！

きせつのかわりめです。たいちょうをくずさないように「はやね　はやおき　あさごはん」でげんきにすごせるようにこころがけましょう！

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



11/16関小学校リクエスト献立
このほかに、カレーうどん、からあげコーンスープ、やきにくサラダ、とんじるなどがあげられました。

11月23日は勤労感謝の日



「勤労感謝の日」は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。



食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もとをたどれば動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。

いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。



食料生産には多くの手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



「白子町学校給食食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。