

令和7年度



11月分 献立予定表

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金								
3	4	5	6	7								
<p>文化の日</p>	<p>フロccoliーサラダ</p> <p>とりにく ハーブやき</p> <p>あげパン</p> <p>エービーシー ミネストローネ</p>	<p>はくさいうまに</p> <p>さばカレー しょうゆやき</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうの みそしる</p>	<p>キャベツと ひじきのサラダ</p> <p>ポテトと ツナのカップやき</p> <p>にぼしラーメン</p>	<p>きりぼし だいこんのいりに</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅうみそしる</p> <p>かぼちゃ</p>								
	小	613	26.9	小	601	26.2	小	623	28.9	小	643	23.9
	中	748	31.9	中	760	33.7	中	756	35.1	中	821	29.9

ペロリウィーク

10	11	12	13	14										
<p>ひじきとやさいの カラフルいため</p> <p>とうふいり たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p>	<p>フロccoliー ごまあえ</p> <p>トマト みそそばうどん</p> <p>うすくずしる</p>	<p>うのはないりに</p> <p>たら こうみソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>あきやさいの とんじる</p>	<p>たらふくかぶの給食</p> <p>まめとかぼちゃのサラダ</p> <p>きりたんぼ</p> <p>ぶどうゼリー</p>	<p>ホイコウロウ</p> <p>たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかふう なめこスープ</p>										
小	642	26.7	小	632	27.1	小	601	26.7	小	634	21.0	小	588	23.3
中	820	32.8	中	783	32.9	中	744	34.1	中	780	25.4	中	742	28.3

17	18	19	20	21										
<p>ちゅうかあえ</p> <p>ごもく チャーハン</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>ささみと きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>もずくどんぶり</p> <p>じゃがいもの みそしる</p>	<p>はるさめ ごもくいため</p> <p>チキン みそカツ</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんばの みそしる</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>ポロニアカツ</p> <p>きのこクリームパスタ</p>	<p>和食の日給食 なめだけあえ</p> <p>あかうおの しおこうじからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>										
小	679	23.2	小	602	22.8	小	599	23.4	小	606	26.4	小	612	24.1
中	848	27.8	中	765	27.9	中	740	28.0	中	740	31.7	中	760	29.4

24	25	26	27	28							
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>やさいのツナあえ</p> <p>マーボー どんぶり</p> <p>だいこんと わかめのスープ</p>	<p>ももぶた給食</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>てづくり! チーズケーキ</p> <p>こまつな あつあげの しょうがいため</p> <p>きのこあんかけうどん</p>	<p>ヒメマス給食</p> <p>だいこんそばろに</p> <p>まちの さかな ヒメマスの みそネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p>							
小	614	24.2	小	606	23.6	小	654	26.4	小	689	28.8
中	758	29.5	中	771	30.1	中	714	28.8	中	864	36.7

★今月の地場産物★

こめ ぎゅうにゅう
米、牛乳、
豚肉、たまご、
豆腐、かぼちゃ、大根
じゃがいも、長葱

です。

※地場産物は、小坂町産と秋田県産の食材のことをいいます。

献立中の数字は
左側が
エネルギー(Kcal)
右側が
たんぱく質(g)
を表しています

【基準値】

小	650	21.1~32.5
中	830	27.0~41.5

お知らせ

・小坂町には、ポークランドグループの農場があり『桃豚』を飼育しています。

26日(水)、その桃豚を無償で提供いただくことになりました。「豚肉のしょうが焼き」として給食に提供します。ご厚意に感謝をさせていただきます。

11月

給食だより



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。

11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん



11月24日は和食の日



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p>
<p>③自然の美しさの表現</p>	<p>④年中行事との関わり</p>