

# 11月 給食こんだて予定表



両津学校給食センター

日	曜日	こんだて名					使われているおもな材料			kcal	塩分 g	給食なしの 学校・学級			
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート・その他	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま						
1	金	牛乳 ごはん	コーン シューマイ	キャベツの みそ炒め	春雨スープ		牛乳 たら ぶたにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう はるさめ	コーン キャベツ じんじん しめじ たまねぎ ひまわり ちやし たけのこ ながねぎ しょうが にんにく	603 781	2.1 2.7				
5	火	牛乳 ごはん	くどうろ 肉豆腐	だいこん 大根サラダ	もやしと 油揚げのみそ汁		牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	たまねぎ ながねぎ しらたき ちやし だいこん コーン きゅうり じんじん しめじ にまつな	609 781	1.9 2.4	佐渡中等			
6	水	牛乳 米粉パン	スパイシー チキン	カラフル ポテト	ABCスープ	チョコ クリーム	牛乳 ぶたにく ウィンナー チーズ	こめ ハン じゃがいも マカロニ さとう チョコクリーム	じんじん コーン しょうが たまねぎ キャベツ ハンセン カリフラワー にんにく クランピーフ	625 817	3.0 3.5	前浜小 両津中3年			
7	木	牛乳 ごはん	さばの香味焼き	こんぶあえ	たまねぎの みそ汁		牛乳 さば こんぶ あそ あつあげ	こめ こま さとう	ながねぎ ちやし キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり じんじん にまつな しょうが	641 804	2.2 2.5	両津中3年			
<b>いい日のごんたて</b> ・・・ごろ合わせて「いい(11)歳(8)の日」です。よくかんで丈夫な歯を保てるようにしましょう。今日の給食には、かみごたえのある食材をたくさん使っています。															
8	金	牛乳 きんぴら丼(麦ごはん)		きゅうり 白菜の スープ	りんご		牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	こめ ちやし あぶら さとう アーモンド かたくりこ	にまつな じんじん れんこん たまねぎ たけのこ ほうき きゅうりけん ながねぎ にんにく きくらげ りんご	597 751	2.0 2.5				
11	月	牛乳 ごはん	親子煮 サラダ	花野菜の	すりみ汁		牛乳 ぶたにく たまご すりみ とうふ みそ	こめ あぶら しょうが とうふ	たまねぎ じんじん ちやし グリーンピース ブロッコリー カリフラワー コーン だいこん ながねぎ	625 788	2.1 2.8	河崎小 佐渡中等			
12	火	牛乳 ごはん	鮭の 梅マヨ焼き	ひじきの 炒め煮	さつまいもの みそ汁		牛乳 さけ あぶらあげ ひじき うらめ ちやし	こめ あぶら さとう さつまいも かぼち しょうが	じんじん さやいんげん しらたき うめ たまねぎ にまつな えのきたけ	653 833	2.1 2.5				
13	水	牛乳 米粉パン	チリコンカン	切り大根の サラダ	ミルクホトフ	みかん	牛乳 ぶたにく だいま フィンナー	こめ ハン あぶら じゃがいも	たまねぎ さやいんげん ちやし ほう ほう きゅうり ちやし じんじん きりぼしだいこん アボカド しめじ みかん	682 886	2.8 3.5				
14	木	牛乳 ごはん	ジャージャン 豆腐	わかめの 中華サラダ	卵とコーンの スープ		牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ たまご みそ	こめ あぶら さとう こま かたくりこ	じんじん キャベツ ぶたにく にまつな きくらげ しょうが ちやし きゅうり ちねぎ コーン たまねぎ にんにく	627 794	2.2 2.8				
15	金	牛乳 秋の香り ごはん	ししゃもフライ	アーモンドあえ	とうふの おすまし		牛乳 ぶたにく ししゃも とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう アーモンド かたくりこ ハン	じんじん しめじ しいたけ キャベツ にまつな ながねぎ たけのこ ほう	623 829	2.2 2.7				
18	月	牛乳 ごはん	鶏肉の ごま焼き	ごぼうの カレー炒め	みそ けんちん汁		牛乳 ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら はるさめ こま さとう しょうが ちやし	ほうろ じんじん しやうが さやいんげん だいこん ながねぎ こんじやく	642 825	2.3 2.7				
<b>たべものがたりごんたて</b> ・・・今月のもがたりは『ごんぎつね』です。お話に出てくる「いわし」や「いも」「まつたけ」を想像して、いわし・さといも・きのこを使ったごんたてです。															
19	火	牛乳 ごはん	いわしの 薬味ソース	コーンおひたし	きのこ汁		牛乳 いわし あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう さといも こま	ちやし こまつな さいこん ながねぎ しょうが しめじ しいたけ えのきたけ ほう じんじん だいこん コーン	638 842	1.9 2.5				
20	水	牛乳 秋野菜の カレーライス (麦ごはん)	海藻サラダ		りんご		牛乳 ぶたにく わかめ だいす	こめ ちやし あぶら ルフ さつまいも	たまねぎ じんじん れんこん ほうろ ちやし コーン きゅうり ぶたにく しめ こんじやく めんこ	697 871	2.9 3.6				
21	木	牛乳 ごはん	高野豆腐の 卵とし	酢しょうゆあえ	じゃがいもの みそ汁		牛乳 たまご こまやとうふ みそ	こめ あぶら しょうが とうふ	たまねぎ じんじん しいたけ グリーンピース ながねぎ キャベツ ちやし きゅうり えのきたけ こんじやく	604 782	2.1 2.7	両津小5年			
22	金	牛乳 ごはん	チキンカツの みそだれ	やみつぎ キャベツ	もすくスープ		牛乳 ぶたにく ちやく みそ	こめ あぶら さとう こま ハン	キャベツ きゅうり じんじん ながねぎ えのきたけ しょうが こんじん チンワンイ	619 814	2.5 3.1	前浜小 両津小5年 前浜中			
<b>国民文化祭記念ごんたて「おいしいね 私たちの和食給食」</b> ・・・24日は「和食の日」です。『あら、うめかっちゃん佐渡 ～昔の味を今へそして未来へ』をテーマに、佐渡市全ての学校で佐渡の郷土料理である「煮しめ」を提供します。(詳しくは給食だよりを見てください。)															
25	月	牛乳 ごはん	たらこの もみじ焼き	煮しめ	白菜のみそ汁		牛乳 たら とうふ さつまいも うらめ こんぶ あぶらあげ	こめ さとう かぼち しょうが	じんじん だいこん ほうろ こんじやく ほうき えのきたけ ながねぎ	599 786	2.2 2.9	加茂小			
26	火	牛乳 ごはん	春巻	ごまトレサラダ	キムチスープ		牛乳 はるまき ぶたにく ハム とうふ	こめ あぶら こま さとう	ちやし キムチ じんじん たら きくらげ たけのこ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	691 872	2.0 2.6				
27	水	牛乳 チーズ 米粉パン	ミートオムレツ	ブロッコリー サラダ	かぼちゃの栗 クリームスープ		牛乳 チーズ たまご ぶたにく ウィンナー	こめ ハン あぶら パター こめ アーモンド	ブロッコリー キャベツ じんじん たまねぎ フー かぼちゃ マッシュルーム ハセリ	640 842	3.0 3.6				
28	木	牛乳 ごはん	鶏肉と大豆と さつまいもの揚げ	じゃこあえ	大根とわかめ のみそ汁	プリン	牛乳 ぶたにく だいま わかめ ちのめんじやく あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう さつまいも プリン	だいこん ながねぎ ちやし こまつな じんじん えのきたけ しょうが	684 873	2.1 2.5				
29	金	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが	ツナサラダ	卵スープ		牛乳 ぶたにく ツナ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ じんじん きゅうり コーン たまねぎ にまつな こんじやく さやいんげん ほうろんそう えのきたけ	607 793	1.9 2.4				
給食回数20回(ごはん17回、米粉パン3回、その他0回)										※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがあります。		平均値	635 818	2.3 2.8	

## 「たべものがたり」ごんたて

### ごんぎつね

作：新美 南吉

主人公のきつね「ごん」は、あたりの村へ出ていって、いたずらはかりして暮らしていました。ある日、ごんは「兵十」という村人がとったうなぎやきすを川に投げこんでしまいます。ところがその魚は病気のお母さんのためにとったものでした。いたずらのつくないとして、ごんは毎日兵十にくりやまつたけを届けます。そんなごんの気持ちをお母さんに分かってもらうことはできるのでしょうか…。お話の中には、いわし、いも、まつたけ、くり、麦、とんがらし(とうがらし)などたくさんの食べ物が出てきます。

