



# 11月よていこんだてひょう



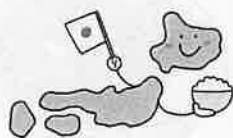
令和2年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
2月	豚丼	○	小松菜のおかかあえ みかん	ぶた肉,牛乳,宗田節	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,こまつな, キャベツ,みかん	640 kcal 25.1 g 18.0 g 1.5 g	731 kcal 28.9 g 20.1 g 1.8 g
4水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 フレンチサラダ クレープ	牛乳,ぶた肉, 豆乳	コッペパン,じゃがいも,サラダ油, さとう,米粉	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベ ツ,きゅうり	630 kcal 24.7 g 25.9 g 2.3 g	733 kcal 28.7 g 28.7 g 2.8 g
5木	ご飯	○	シイラのゆうあん焼き 大豆サラダ さつまいものみそ汁	牛乳,しいら,大豆,煮干し,みそ	米,さとう,さつまいも	ゆず,キャベツ,きゅうり,にんじん, コーン,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	642 kcal 31.2 g 13.7 g 2.5 g	747 kcal 37.8 g 15.0 g 2.8 g
6金	ご飯	○	豆腐の中華煮 かりかりきゅうり ナッツごぼう	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,ごま油,かたくりこ,薄力粉,サラ ダ油,くるみ,アーモンド,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベ ツ,しいたけ,ニラ,きゅうり,ごぼう	688 kcal 29.0 g 24.8 g 2.0 g	799 kcal 33.1 g 28.2 g 2.3 g
9月	ポークカレー	○	和風サラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅう り,大根,りんご	681 kcal 22.0 g 21.4 g 2.1 g	785 kcal 25.1 g 24.2 g 2.5 g
10火	麦ごはん	○	ブリの香味焼き 干し大根のサラダ 大豆の磯煮	牛乳,ぶり,みそ,大豆,とり肉,ひじき	米,麦,さとう,サラダ油,こんにやく	キャベツ,きゅうり,だいこん,にん じん	682 kcal 32.9 g 23.1 g 1.4 g	811 kcal 39.7 g 27.7 g 1.5 g
11水	高野豆腐のそぼろ丼	○	野菜のピーナッツあえ みかん	ぶた肉,高野豆腐,牛乳	米,サラダ油,さとう,ピーナッツ	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,こねぎ, キャベツ,こまつな,みかん	663 kcal 25.8 g 20.6 g 1.4 g	759 kcal 29.4 g 23.1 g 1.7 g
12木	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め きゅうりとわかめの酢の物 焼きいも	牛乳,ぶた肉,わかめ,ちりめんじゃ こ	米,ごま油,さとう,さつまいも	玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,にんじ ん,ピーマン,きゅうり	669 kcal 25.3 g 17.2 g 1.6 g	826 kcal 29.4 g 19.2 g 2.1 g
13金	ご飯	○	ユーリンチー ごまサラダ 春雨汁	牛乳,とり肉,宗田節	米,かたくりこ,さとう,ごま油,ごま, サラダ油,はるさめ	白ねぎ,キャベツ,きゅうり,トマト, えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん, こねぎ	682 kcal 27.3 g 22.7 g 2.1 g	787 kcal 31.4 g 25.4 g 2.4 g
16月	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め 枝豆サラダ りんご	牛乳,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ごま油	たけのこ,キャベツ,玉ねぎ,にんじ ん,ぶなしめじ,もやし,きゅうり,え だまめ,りんご	649 kcal 26.5 g 19.3 g 1.5 g	746 kcal 30.7 g 21.4 g 1.8 g
17火	麦ごはん	○	とり肉とさつま芋の甘辛揚げ 根菜サラダ わかめスープ	牛乳,とり肉,わかめ	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さつまい も,さとう,ごま油,ごま	れんこん,ごぼう,にんじん,きゅう り,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	667 kcal 23.9 g 20.3 g 2.0 g	770 kcal 27.3 g 22.7 g 2.3 g
18水	しょうゆラーメン	○	中華サラダ マーラーカオ	ぶた肉,昆布,宗田節,牛乳,とり肉, たまご	中華めん,ごま油,さとう,小麦粉	もやし,にんじん,玉ねぎ,ニラ,コー ン,きゅうり,キャベツ	655 kcal 30.0 g 22.7 g 3.4 g	734 kcal 34.3 g 24.7 g 3.9 g
19木	ご飯	○	シイラのマスタード焼き キャベツのゆず香あえ 厚揚げのみそ汁 みかん	牛乳,しいら,宗田節,厚揚げ,煮干し, みそ	米,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず, ぶなしめじ,もやし,こねぎ,みかん	632 kcal 34.3 g 15.3 g 2.5 g	730 kcal 41.3 g 16.9 g 2.8 g
20金	ご飯	○	肉じゃが ツナサラダ ひじきふりかけ	牛乳,ぶた肉,ツナ,ひじき,宗田節	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ 油,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベ ツ,きゅうり	656 kcal 26.8 g 19.5 g 1.4 g	762 kcal 30.8 g 22.0 g 1.7 g
24火	ご飯	○	ブリの塩焼き おひたし すまし汁 わらびもち	牛乳,ぶり,宗田節,豆腐,すまきかま ぼこ,わかめ, きなこ	米,ごま,さとう,わらびもち	キャベツ,ほうれん草,えのきたけ, こねぎ	685 kcal 31.3 g 21.1 g 2.3 g	802 kcal 37.7 g 25.0 g 2.7 g
25水	宗田ぶっしーカレー	○	コールスローサラダ りんご	ぶた肉,宗田節,牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,キャベツ, きゅうり,りんご	682 kcal 22.5 g 21.5 g 2.0 g	784 kcal 25.9 g 24.5 g 2.6 g
26木	わかめご飯	○	鶏肉のごまダレがけ 元気サラダ かきたま汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,昆布,宗田節,豆 腐,たまご	米,さとう,ごま,かたくりこ	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, にんじん,えのきたけ,こねぎ	684 kcal 33.0 g 15.8 g 3.1 g	787 kcal 39.6 g 18.0 g 3.5 g
27金	ご飯	○	サメの黄金揚げ はりはり漬け 洋風みそ汁	牛乳,サメ,煮干し,みそ, ぶた肉	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ご ま	きゅうり,だいこん,にんじん,白菜, 玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ	659 kcal 29.2 g 19.4 g 3.1 g	760 kcal 33.5 g 21.7 g 3.5 g
30月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 小松菜スープ	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,サラダ油,さとう,じゃがいも,ご ま油	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,もやし, えのきたけ,こまつな	675 kcal 28.8 g 21.5 g 1.4 g	784 kcal 33.4 g 24.2 g 1.7 g

## 向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えて  
いるかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、  
先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっていま  
す。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げる  
ことが必要です。



① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を  
食べよう



③ ごはん中心のバランス  
のよい食事をしよう



月	火	水	木	金
2 みかん 小松菜のおかかあえ ぶた丼	3 ぶんか文化の日	4 クレープ コッペパン フレンチサラダ ポテのミートソース煮	5 大豆サラダ シイラのゆうあん焼き ごはん さつまいものみそ汁	6 ナッツごぼう かりかりきゅうり ごはん 豆腐の中華煮
9 りんご 和風サラダ ごはん ポークカレー	10 かみかみこんだて 大豆の磯煮 干し大根のサラダ 麦ごはん プリの香味焼き	11 ピーナッツの日 みかん 野菜のピーナッツあえ 高野豆腐のそぼろ丼	12 焼きいも きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 豚肉と野菜のソース炒め	13 ごまサラダ ユーリンチー ごはん 春雨汁
16 りんご 枝豆サラダ ごはん 豚肉のケチャップ炒め	17 りんごの日・かみかみ 根菜サラダ とり肉とさつまいもの甘辛揚げ 麦ごはん わかめスープ	18 マーラーカオ 中華サラダ しょうゆラーメン	19 高知の食べ物いっぱいこんだて みかん キャベツのゆず香あえ シイラのマスタード焼き ごはん 厚揚げのみそ汁	20 ひじきふりかけ ツナサラダ ごはん 肉じゃが
23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24 和食の日 わらびもち おひたし プリの塩焼き ごはん すまし汁	25 りんご ユールスローサラダ 麦ごはん 宗田ぶっしーカレー	26 高水小3,4年リクエスト きよほうぜー 元気サラダ とり肉のごまダレがけ わかめごはん かきたま汁	27 世界サメの日 はりはり漬け サメの黄金揚げ ごはん 洋風みそ汁
30 ポテトサラダ 豚肉のしょうが焼き ごはん 小松菜スープ	<div data-bbox="680 1566 1410 1682" data-label="Section-Header"><h3>11月の学校給食目標</h3></div> <div data-bbox="680 1731 2134 1831" data-label="Text"><h1>ごはんとおかずを交互に食べよう</h1></div>			

食べ終わったときのバランスが良くなったり、味覚(味を感じる力)が発達したりするよ!

