

給食だより

令和6年11月号

坂田市学校給食センター



11月24日は、「和食の日」です。「和食・日本人の伝統的な食文化」が2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
この日本の食文化を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として「和食の日」が制定されました。

日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・さとう	6群 油脂	
1 (金)	ごはん					精白米		409
	牛乳		牛乳					559
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう	植物油	701
	おひたし りんご	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ りんご			
5 (火)	栗ごはん					精白米 くり		456
	牛乳		牛乳					619
	さけのすだちソースかけ	さけ			すだち	でんぶん さとう	植物油	779
	いそかあえ 豆腐のみそ汁	のり わかめ		ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	はくさい もやし たまねぎ しめじ			
6 (水)	米粉パン					パン 米粉		450
	牛乳		牛乳					597
	オリーブ豚のボトフ	オリーブ豚		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ セロリ	じゃがいも	オリーブ油	738
	じゃこの鉄骨サラダ チーズ		ちりめんじゃこひき チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま 植物油	
7 (木)	ダイシモチ麦ごはん					精白米 ダイシモチ麦		452
	牛乳		牛乳					602
	はまちの照り焼き ブロッコリーのこまあえ	はまち			しょうが キャベツ	でんぶん さとう	ごま	748
	ぶしめん汁	油揚げ なた		葉ねぎ	たまねぎ しめじ	ぶしめん		
8 (金)	五色丼	鶏肉 鶏卵		金時にんじん こまつな	干しいたけ しょうが	精白米 大麥 さとう	植物油	439
	牛乳		牛乳					612
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	はくさい えのきたけ	さつまいも		767
	みかん				みかん			
11 (月)	ごはん					精白米		426
	牛乳		牛乳					601
	ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根のこまあえ		ししゃも 青のり			米粉 小麦粉 さとう	植物油	801
	とん汁 納豆(中)	豚肉 みそ 納豆		こまつな にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 だいこん ごぼう	さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	
12 (火)	じゃこめし		ちりめんじゃこ		しょうが	精白米 さとう	ごま	423
	牛乳		牛乳					590
	じゃがいもと茎わかめの旨煮	鶏肉 うずら卵	茎わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	植物油	738
	たくあんあえ みかん			こまつな にんじん	もやし たくあん みかん		ごま	
13 (水)	全粒粉パン					パン 全粒粉		430
	牛乳		牛乳					575
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 バター	720
	アーモンドサラダ (幼アーモンドなし) キウイフルーツ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		アーモンド 植物油	
14 (木)	麦ごはん					精白米 大麥		487
	牛乳		牛乳					647
	さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが キャベツ	さとう	ごま	836
	食べて菜のしそあえ ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ	ひじき	食べて菜 しそ にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	植物油	
15 (金)	あぶたま丼	鶏卵 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	精白米 大麥 さとう でんぶん		483
	牛乳		牛乳					671
	金時いものかき揚げ		ちりめんじゃこ	にんじん みつば	たまねぎ	さつまいも 米粉 小麦粉	植物油	861
	おかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ			

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。

☆幼稚園または小学校、中学校のみの献立については、それぞれ(幼)(小)(中)と表示しています。

☆エネルギーは、上段：幼稚園、中段：小学校4年生、下段：中学校2年生の値です。



日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・さとう	6群 油脂	
18 (月)	麦ごはん					精白米 大麥		437
	牛乳		牛乳					603
	厚揚げと白菜の甘酢煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ はくさい だいのこ 干しいたけ にんにく	でんぶん さとう	植物油	759
	かみかみあえ りんご		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	れんこん 切り干し大根 りんご	さとう	ごま ごま油	
19 (火)	カレーピラフ	ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ コーン	精白米	植物油	465
	牛乳							598
	金時和風温サラダ	ベーコン		金時にんじん ほうれんそう		さつまいも さとう	ごま 植物油	726
	マカロニ入りスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ	マカロニ		
20 (水)	ブルーベリータルト					タルト		
	コッペパン					パン		424
	牛乳		牛乳					566
	チリコンカン	牛肉 金時豆 豚肉 豚レバー		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	植物油	748
21 (木)	海そうサラダ		わかめ 昆布		キャベツ きゅうり コーン	さとう	植物油 ごま油	
	りんごジャム					ジャム		
	アーモンド小煮干し(中)		小煮干し			アーモンド		
	わかめごはん		わかめ			精白米		508
22 (金)	牛乳		牛乳					715
	豚肉とれんこんの揚げ煮	豚肉		にんじん 葉ねぎ	れんこん しょうが	でんぶん さとう	植物油	906
	チヌだんごのみそ汁	チヌだんご 油揚げ みそ		金時にんじん	はくさい えのきたけ 白ねぎ しょうが			
	みかん				みかん			
25 (月)	吹き寄せごはん	鶏肉 油揚げ		金時にんじん	ごぼう 干しいたけ	精白米 くり さとう	植物油	479
	牛乳		牛乳					636
	さばの塩焼き	さば						822
	だいこんのゆず香あえ うちこみ汁	油揚げ みそ		金時にんじん 水菜 金時にんじん 葉ねぎ	だいこん ゆず はくさい ししいたけ	さとう うどん さといも	ごま	
26 (火)	麦ごはん					精白米 大麥		426
	牛乳		牛乳					590
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉		葉ねぎ		でんぶん 小麦粉 さとう	植物油	749
	昆布あえ 根菜のうま煮		昆布	食べて菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん ごぼう 干しいたけ	さといも さとう こんにゃく	植物油	
27 (水)	中華丼	うずら卵 豚肉 いか あさり		金時にんじん チンゲンサイ	キャベツ きくらげ たまねぎ だいのこ しょうが	精白米 大麥 でんぶん	ごま油	445
	牛乳		牛乳					612
	春雨サラダ		昆布	にんじん	ちやい ぎゅうり	春雨 さとう	ごま油	760
	バナナ				バナナ			
28 (木)	キャロットパン			にんじん		パン		435
	牛乳		牛乳					607
	さけのパン粉焼き	さけ		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	779
	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ			ブロッコリー にんじん にんじん パセリ	だいこん たまねぎ だいこん セロリ にんにく	さとう マカロニ	オリーブ油	
29 (金)	ごはん					精白米		421
	牛乳		牛乳					575
	厚揚げとチンゲンサイの みそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		チンゲンサイ 金時にんじん	たまねぎ だいのこ しょうが	さとう でんぶん	ごま油	728
	まんはのごまドレッシングあえ 味付けのり		のり	まんは 金時にんじん	もやし	さとう	ごま 植物油	
29 (金)	二種の金時キーマカレー	牛肉 豚肉	ひじき	金時にんじん トマト ビーマン	たまねぎ みかん しょうが	精白米 大麥 はちみつ	植物油	457
	牛乳		牛乳					614
	揚げかぼちゃ(中)			かぼちゃ			植物油	856
	野菜スープ 牛乳プリン	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油	

☆坂田市産の食材と、食材を使った料理を太字で表示しています。

今年度も、香川県が実施する県産農水産物の利用促進を図る事業により、「かがわ印給食ウィーク」を実施します。
香川県産の農水産物を積極的に取り入れた給食を実施するので、楽しみにしてください。

かがわ