

# 給食だより 11月号

## 11月の地産地消

米 だいず 相生産豆腐 若さのみそ  
たまねぎ じゃがいも にんにく きくらげ  
干しいたけ ちりめんじゃこ ほしえび  
はりま姫牛 ゆず果汁

## 11月のかみかみ献立

2日(木) キャベツと大豆のスープ  
8日(水) チキンチキンごぼう  
9日(木) れんこんチップス  
16日(木) おさつスティック  
30日(木) 切干大根のソテー

少しずつ秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。寒い冬に備え、健康を守るために、必要な体力と免疫力をつけていきましょう。

## 歯の健康を守ろう!

11月8日は  
『いい歯の日』

歯は食べ物を細かくかみくだいて、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。むし歯がなく、しっかりとかめる歯をたもつことは、体全体の健康のためにも大切です。

### よくかんで食べる



よくかんで食べるとだ液がたくさん出ます。だ液には、細菌をやっつけたり、むし歯を予防する効果があります。

### だらだら食べはNG! 食べたら歯みがきを



むし歯菌は、食べかすやジュースの砂糖が大好きです。だらだら食べるとむし歯菌の活動を助けてしまうことになります。

### いい歯をつくる食べ物

#### ★歯の土台『歯茎』

【たんぱく質】…肉・魚・卵・大豆製品 など

#### ★歯の本体『象牙質』

【ビタミンC】…果物・野菜 など

#### ★歯の表面『エナメル質』

【カルシウム】…乳製品・小魚・海藻類  
【ビタミンA】…緑黄色野菜 など

## 感謝の気持ちを表そう

11月23日(木)は『<sup>きんろうかんしゃ</sup>勤労感謝の日』です。給食を例にとっても、毎日<sup>とどこお</sup>滞りなく用意できる陰には、多くの<sup>かげ</sup>食べ物と人々の働きがあります。直接お礼が言える機会は少ないですが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう。

### いのちに感謝! 「いただきます」



食べ物は、もとはすべて生き物です。そのいのちをいただいて、私たちのいのちをつないでいます。

### 人に感謝! 「ごちそうさま」



見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな人の力が、食生活を支えています。

### 思いに感謝! 「ありがとう」



学校給食は、成長を見守ってくれている家族や学校の先生、多くの市民の方のご協力で、支えられています。

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう! “魅力めし”」

### はりま姫牛の牛丼

『はりま姫牛』は、兵庫県播磨地域を中心に、相生市矢野町でも肥育されている新しいブランド牛です。給食では、牛肉に玉ねぎ、糸こんにゃくなどを一緒に甘辛く煮込んだ牛丼にしました。

### お米一口メモ ◎行事食とお米

昔から、1年の行事や生活は、米作りと密接に関係していました。雑煮、七草がゆ、ちらし寿司、ぼたもち、栗ごはん、月見団子、赤飯など行事食に米や餅が多く食べられます。



相生市  
学校給食  
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!



日	曜日	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちようしをととのえるもの		kcal	g
								上段:小学生	下段:中学生	
1	水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ ぶたじる ひじきそぼろ	ごはん じゃがいも さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ ぶたにく うすあげ みそ ひじき	たまねぎ にんじん いんげん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが	さかなるい	589	23.7
								705	27.2	
2	木	パン	○	にこみハンバーグ(ケチャップあじ) こふきいも キャベツとだいずのスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あおのり ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	くだもの るい	572	25.2
								694	30.2	
6	月	ごはん	○	ショーロンポー ホイコーロー わかめスープ	ごはん さとう あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ショーロンポー ぶたにく みそ わかめ とうふ	キャベツ ビーマン にんじん しろねぎ にんにく しょうが えのきたけ もやし ねぎ	しゅじつ るい	578	21.9
								744	27.4	
7	火	ごはん	○	さばのみそに もやしのしおこんぶあえ すましじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ かまぼこ	しょうが もやし キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	いもるい	576	23.6
								689	27.3	
8	水	ごはん	ジョ ア	チキンチキンごぼう わかさのみそのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう さとも	ジョア とりにく とうふ うすあげ わかさのみそ	ごぼう いんげん はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	ぎゅう にゅう	572	23.8
								692	27.9	
9	木	パン	○	にくだんごのトマトにこみ レタスのスープ れんこんチップス	パン さとう オリーブ油 でんぷん じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン あおのり	たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト缶 レタス れんこん	まめるい	592	22.4
								719	26.9	
10	金	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに ばちじる	ごはん あぶら さとう ばち でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご かまぼこ うすあげ	だいこん こんにやく にんじん いんげん しょうが ねぎ	きのこるい	613	23.3
								735	26.9	
13	月	ごはん	○	とりにくのゆずふうみ ごもくきんぴら あつあげのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ゆず果汁 こんにやく にんじん だけのこ いんげん ごぼう ごまつな たまねぎ しめじ	かいそう るい	587	26.1
								701	30.7	
14	火	チキン カレー ライス	○	もやしとハムのサラダ	ごはん じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	こざかな るい	608	24.8
								725	28.6	
15	水	ごはん	ジョ ア	マーボーどうふ ぎょうざスープ バナナ	ごはん ごま油 でんぷん さとう あぶら	ジョア とうふ ぶたにく だいすのはな みそ すいぎょうざ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし えのきたけ バナナ	たまごるい	577	20.9
								688	24.4	
16	木	こめこパン	○	タラのオーロラソース とうにゅうコーンスープ おさつスティック	こめこパン でんぷん じゃがいも あぶら さとう おさつスティック	ぎゅうにゅう タラ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーン	やさしい るい	618	23.2
								752	27.2	
17	金	(食育の日献立) ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ わかさのみそのみそしる あいおいじゃこふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あいはいさんどうふ わかさのみそ ちりめんじゃこ ほしえび あおのり	たまねぎ いんげん しょうが はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	くだもの るい	562	21.8
								672	25.0	
20	月	ごはん	○	やきビーフン キムチスープ かんこくのり	ごはん ビーフン あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かんこくのり	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ はくさいキムチ もやし には	いもるい	584	22.3
								697	25.6	
21	火	ごはん	○	かんどうに かきたまじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんちどき あつあげ たまご かまぼこ	だいこん こんにやく にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	いろのこい やさしい るい	607	24.7
								725	28.3	
22	水	(特色ある献立) はりまひめうし のぎゅうどん	○	とうふじる りんご	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう はりまひめうしのぎゅうにく とうふ かまぼこ	たまねぎ こんにやく にんじん しゅうねぎ はくさい えのきたけ ねぎ りんご	かいそう るい	602	24.0
								716	27.9	
24	金	ごはん	ジョ ア	ししゃものいそべあげ ゆきどうふのいりに さつまいものみそしる	ごはん こめこのてんぷらこ あぶら さとう さつまいも	ジョア ししゃも あおのり ゆきどうふ とりにく うすあげ みそ	ほししいたけ にんじん ねぎ ごまつな えのきたけ たまねぎ	しゅじつ るい	610	26.5
								751	33.1	
27	月	ごはん	○	だいこんのかんこくふうにも のトック	ごはん さとう ごま油 トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし なましいたけ ねぎ	さかなるい	609	20.7
								726	23.6	
28	火	ごはん	○	はるまき ツナあえ ぶたもやしスープ	ごはん あぶら ごま油 ラー油	ぎゅうにゅう はるまき まぐるフレック ぶたにく はなかつお みそ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん ねぎ	しゅじつ るい	569	20.4
								693	23.4	
29	水	ハヤシ ライス	○	コールスローサラダ	ごはん じゃがいも バター さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン果汁	きのこるい	582	20.4
								693	23.6	
30	木	あげパン	○	きりぼしだいこんのソテー ポトフ	パン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン カクテルワインナー	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	こざかな るい	556	19.3
								694	22.9	

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



つくてまるO! 食べてまるO! 考えてまるO! まるまる満点! 食育チャレンジ2023 標語作品



食べること 大切ないただきます (那小4年)	おいしいな 残さず食べよう (那小6年)	ごはんたべ すぎらないでも すてちやだめ (相小6年)	食べ物はあるから 限りがあから へらして見せよう 我々で (相小6年)	ながてでも げんきもりもり (平芝幼年長)	ごはん おいしいな (平芝幼年長)	あげば うれしいな (平芝幼年長)	美味しい食事でも 心も体もすこやかに (双中1年)	作るう地元で 食べるう地元で (双中2年)	朝ご飯 今日も食べて 「いってきます!」 (双中2年)
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------