



11月のこんだて



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体 を つ く る	体の調子を整える
4	火	とりと野菜の中華丼 (麦ごはん)	○	里いものころばし	麦ごはん 米油 さとう でんぶん 里いも ごま	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ 白菜 にんじん さやいんげん ねぎ
5	水	ごはん	○	ちくわ天 白菜のごまあえ さつまいものみそ汁	ごはん でんぶん 小麦粉 米油 ごま さつまいも	牛乳 ちくわ 油あげ みそ	もやし 白菜 ねぎ にんじん
6	木	バターロールパン	○	スパニッシュオムレツ ビクルス チンゲン菜のスープ	バターロールパン じゃがいも さとう	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり チンゲン菜 しめじ
		バターロールパン	○	ポテトスクランブルエッグ ビクルス チンゲン菜のスープ	バターロールパン じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり チンゲン菜 しめじ
7	金	ごはん	○	豆腐の中華煮 かみかみサラダ	ごはん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 かちり こんぶ	しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん 干し大根
10	月	ごはん	○	とりのからあげ 白菜の塩こんぶあえ 五目汁	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 とり肉 塩こんぶ 豆腐	にんにく 大根 白菜 たまねぎ 小松菜 にんじん
11	火	ごはん	○	とり南蛮うどん ひじきの炒め煮	ごはん うどん 米油 さとう	牛乳 とり肉 てんぷら 大豆 ひじき	たまねぎ 白ねぎ にんじん
12	水	ごはん	○	かつおとなすのたたき 鳴子みそ汁	ごはん でんぶん 米油 じゃがいも	牛乳 かつお みそ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん ねぎ しめじ 土佐山のゆずぼん酢
13	木	コッペパン	○	チリコンカン ゆずサラダ	コッペパン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン 白菜 きゅうり ゆのす
14	金	ごんぎつねずし (すしめし)	○	じゃこもやしのこんぶあえ 和風汁 お米のタルト	ごはん ごま さとう 米タルト	牛乳 油あげ 味付じゃこ こんぶ とり肉	もやし 大根 にんじん 白菜 えのきたけ こんにゃく
17	月	ごはん	○	牛とピーマンのスタミナ炒め 春雨サラダ	ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 牛肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん
18	火	秋のきのこカレーライス (麦ごはん)	○	元気サラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレーウ さとう	牛乳 豚肉 こんぶ かつお節	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト スイートコーン
19	水	ごはん	○	さばのごまみそ焼き のりあえ 沢煮椀	ごはん さとう ごま	牛乳 さば みそ のり 豚肉	もやし 白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ しめじ
		ごはん	○	さばのみそ煮 のりあえ 沢煮椀	ごはん さとう	牛乳 さばのみそ煮 のり 豚肉	もやし 白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ しめじ
20	木	もちふわパン	○	里いものシチュー ツナサラダ	米粉パン 里いも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳 ツナ	たまねぎ ほうれんそう しめじ 白菜 にんじん
21	金	ごはん	○	きびなごのからあげ 干し大根とささみのあえもの 和食名人のすまし汁	ごはん でんぶん 米油 ごま さとう ふ	牛乳 きびなご とり肉 すまき	白菜 干し大根 にんじん ねぎ えのきたけ
25	火	ごはん	○	豆腐キムチチゲ バンバンジーサラダ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	白菜 白菜キムチ たまねぎ にら えのきたけ もやし きゅうり にんじん
26	水	豚たま丼 (ごはん)	○	白菜汁	ごはん さとう	牛乳 豚肉 卵 豆腐	たまねぎ ねぎ 干しいたけ 白菜 にんじん
27	木	ごはん	○	はちきんコロッケ ゆかりあえ みそ汁	ごはん はちきんコロッケ 米油	牛乳 みそ	白菜 もやし 大根 ごぼう にんじん ねぎ
28	金	もちふわパン	○	ポロネーゼパスタ ほうれん草とりんごのサラダ	米粉パン マカロニ オリーブ油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん トマト 白菜 ほうれんそう りんご

🍳 は焼き物機未設置校の献立です。

いいいほんんく 11月24日は「和食の日」

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。認定されたのは、天ぷらや寿司等のメニューではなく、「和食」という食文化。自然と共生する中で生まれてきた和食が、世を超えて受け継がれているという社会的慣習が認定されたのです。和食の日は、この登録を記念して作られました。

学校給食でも、和食の基本である主食・主菜・副菜を組合せ、煮干や昆布などのだしを使った和食の献立をたくさん取り入れています。

和食名人のだしの取り方を紹介します！

- ①鍋に水600cc・昆布5g・かつお節10gを入れます。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したらあくを取ります。
- ③中火にして約5分煮出し、いいにおいがしたら火を止めてこします。

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね！

学校給食・食育ホームページ
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html

このマークは
高知市産牛
使用献立です。



キューちゃん食育 いい歯の日～11月8日～

よくかんで食べている人は、あまりかまない人比べて、口の周りの筋肉がきたえられたり、だ液がたくさん出ることで虫歯の予防につながります。自分の歯で何でもかめることは、食生活を豊かにし、健康の保持増進、病気の予防につながるのです。しっかりかめる「いい歯」を作りましょう。

給食では、よくかまないと飲み込むことのできないごぼうや干し大根、海そう、きのこ、だいず、じゃこなどの食材がたくさん登場します。11月の献立からかみかみサラダを紹介します。

かみかみサラダ (5人分)

- ①きゅうり1/2本・にんじん1/8本は千切りにし、軽く塩をふり絞る。
- ②干し大根50g・刻み昆布3gは、さっとゆでて戻し、冷ます。
- ③①と②、じゃこ適量を入れ混ぜる。
- ④砂糖小さじ1・塩少々・酢小さじ1・しょうゆ小さじ2・ごま油小さじ1を混ぜ合わせ、③と和える。

平均栄養摂取量

学校	栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校		613	23.6	18.9	308	83	2.0	2.9	183	0.53	0.49	16	2.3	3.9
中学校		764	28.4	21.7	325	99	2.6	3.5	204	0.64	0.54	18	2.8	4.8

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
- ②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
11月12日(水) 高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、なす
土佐山のゆずぼん酢、
にんじん、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。