

令和7年 11月 よていこんだてひょう

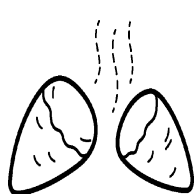
日義小中学校

日	献立名		赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	左数値 小学校 右数値 中学校		
4 火	ワカメごはん ソーキ汁 カジキのスタミナ揚げ ブロッコリーサラダ	牛乳	豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお), めかじき,ロース ハム	わかめ, こんぶ, チーズ, 牛乳	こねぎ, ブロッ コリー	だいこん,玉葱,しょうが, にんにく,ごぼう,キャベツ	水稲穀粒(精白 米),かたくり粉, 三温糖	米ぬか 油,ごま 油	725 943 kcal 28.7 34.4 g 30.3 36.4 g 2.9 3.5 g
5 水	ラーメン 醤油ラーメンスープ 味付煮玉子 コーンサラダ	牛乳	なると,豚ばら(脂 身付),ガラスー プ,ゆでたまご	牛乳	チンゲ ンサイ, にんじ ん	りょくとうもやし,たけの こ(水煮),ねぎ,しょうが, にんにく,キャベツ,きゅうり, とうもろこし(冷凍)	中華めん(生),三 温糖	ごま油, 米ぬか 油	659 857 kcal 31.3 37.6 g 24.2 29.0 g 3.1 3.7 g
6 木	ごはん 大根の味噌汁 鶏の鉄焼 揚げ大豆サラダ	牛乳	油揚げ,米みそ(淡 色辛みそ),鶏若鶏 肉モモ(皮付き), 大豆(国産、乾)	煮干し (いわ い),牛乳	こまつ な,にん じん	だいこん,ねぎ,しょうが, にんにく,キャベツ,きゅうり	水稲穀粒(精白 米),かたくり粉, 三温糖	米ぬか 油,ごま 油	688 894 kcal 31.0 37.2 g 26.0 31.2 g 2.3 2.8 g
7 金	ごはん ミネストローネ シュクメルリ ホタテのマリネ	牛乳	ベーコン,ガラ スープ,鶏若鶏肉 モモ(皮なし),ほ たてが貝柱	ブロセ スチー ズ,牛乳	トマト, パセリ, 赤ピー マン	玉葱,セロリー,にんにく,し モン(果汁、生),だいこん, きゅうり	水稲穀粒(精白 米),さつまいも	オリー ブ油,有 塩パ ター	641 833 kcal 27.8 33.4 g 18.9 22.7 g 2.7 3.2 g
10 月	ごはん 焼酎の味噌汁 揚げ鶏のBBQソース 温野菜サラダ	牛乳	米みそ(淡色辛み そ),鶏若鶏肉ムネ (皮なし)	わかめ, 煮干し, 牛乳	さいい んげん, にんじ ん	はくさい,えのきたけ,ねぎ, リンゴバースト,しょうが, にんにく,とうもろこし(冷 凍)	水稲穀粒(精白 米),焼酎,かたくり 粉,三温糖,じゃ がいも	米ぬか 油,ごま 油	627 815 kcal 30.6 36.7 g 17.4 20.9 g 2.4 2.9 g
11 火	ごはん 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 焼プリンタルト	牛乳	木綿豆腐,豚ひき 肉,ガラスープ,米 みそ(淡色辛み そ),ロースハム	牛乳	にんじ ん	玉葱,たけのこ(水煮),ねぎ, しょうが,にんにく,キャベ ツ,きゅうり	水稲穀粒(精白 米),三温糖,かた くり粉,緑豆はる さめ,タルト	米ぬか 油,ごま 油	722 939 kcal 27.6 33.1 g 22.3 26.8 g 1.9 2.3 g
12 水	うどん 肉うどん汁 七色かきあげ ポテトサラダ	牛乳	かまぼこ,豚ばら (脂身付),厚削り (かつお),大豆 (乾),ロースハム	わかめ, こんぶ, 牛乳	にんじ ん,糸み つば	だいこん,ぶなしめじ,ねぎ, 玉葱,ごぼう,きゅうり,とう もろこし(冷凍),赤たまね ぎ	うどん(生),薄力 粉,じゃがいも	米ぬか 油,マヨ ネーズ	704 915 kcal 23.8 28.6 g 26.5 31.8 g 3.2 3.8 g
13 木	いりこ菜飯 かみなり汁 味噌レバーつくね もやしの磯香あえ	牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮 なし),ゆし豆腐, 厚削り,レバーつ くね,米みそ	しらす 干し,き ざみの り,牛乳	野沢菜, みつば, にら,こ まつな	だいこん,ぶなしめじ,ごぼ う,しょうが,にんにく,りょ くとうもやし,キャベツ	水稲穀粒(精白米)	ごま(い り),こ ま油,米 ぬか油	633 823 kcal 35.2 42.2 g 20.8 25.0 g 2.6 3.1 g
14 金	ごはん 豚汁 サンマの蒲焼 梅香あえ	牛乳	豚ばら(脂身付), 米みそ(淡色辛み そ),さんま,かつ お節	煮干し (いわ い),牛乳	にんじ ん	だいこん,ごぼう,ねぎ,しょ うが,キャベツ,きゅうり,梅 びしお	水稲穀粒(精白 米),こんにゃく, かたくり粉,三温 糖	米ぬか 油	768 998 kcal 29.3 35.2 g 35.9 43.1 g 2.5 3.0 g
17 月	ごはん さつまい イワシの南蛮漬 白菜のおひたし	牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮 なし),米みそ(淡 色辛みそ),まいわ し,かつお節	煮干し (いわ い),牛乳	青ピー マン,ほ うれん そう	だいこん,ごぼう,ねぎ,玉 葱,はくさい,りょくとうも やし	水稲穀粒(精白 米),さつまいも, かたくり粉,三温 糖	米ぬか 油,ごま 油	697 906 kcal 31.0 37.2 g 22.5 27.0 g 2.5 3.0 g
18 火	ごはん 蒲鉾のすまし汁 時雨煮 かみかみサラダ 巨峰ゼリー	牛乳	蒸しのかまぼこ,厚 削り(かつお),豚 モモ(脂肪なし), さきいか	カット わかめ, アガー, 牛乳	糸みつ ば,にん じん	はくさい,えのきたけ,ごぼ う,しょうが,キャベツ,きゅ うり,ぶどう(濃縮還元ジ ューズ)	水稲穀粒(精白 米),三温糖	米ぬか 油	615 800 kcal 27.8 33.4 g 13.5 16.2 g 2.8 3.4 g
19 水	ココア揚げパン ABCスープ スパニッシュオムレツ 海藻サラダ	牛乳	ショルダーベー コン,ガラスープ, 液卵,鶏若鶏肉ひ き肉	チーズ, 海藻, ミック ス,牛乳	にんじ ん,パセ リ	玉葱,キャベツ,だいこん, りょくとうもやし,きゅう り	コッペンパン,三温 糖,マカロニ,じゃ がいも	米ぬか 油	668 868 kcal 26.4 31.7 g 28.6 34.3 g 3.0 3.6 g
20 木	ごはん サバとタケノコの味噌汁 山賊焼 やたら 甘柿	牛乳	さば(水煮缶詰), 米みそ,鶏若鶏肉 ムネ(皮なし),か つお節	煮干し (いわ い),牛乳	オクラ, こねぎ	ただのこ(水煮),ねぎ,しょ うが,にんにく,だいこん,な す,きゅうり,みょうが,かき (甘かき)	水稲穀粒(精白 米),かたくり粉	米ぬか 油	649 844 kcal 35.6 42.7 g 19.1 22.9 g 2.5 3.0 g
21 金	ごはん ケランタン カムジャボックム オレンジゼリー	牛乳	液卵,絹ごし豆腐, ガラスープ,豚モ モ(脂肪なし),米 みそ(淡色辛みそ)	カット わかめ, アガー, 牛乳	ほうれ んそう, ピーマ ン,にら	えのきたけ,りょくとうも やし,玉葱,にんにく,れんこ ん,パセリ,濃縮還元 ジュース	水稲穀粒(精白 米),かたくり粉, 緑豆はるさめ,三 温糖,じゃがいも	ごま(い り),こ ま油	634 824 kcal 26.3 31.6 g 14.7 17.6 g 1.9 2.3 g
25 火	ごはん ポークカレー シュリンプサラダ いちごヨーグルト	牛乳	豚モモ(脂肪な し),ガラスープ, えび(冷凍)	脱脂加 糖ヨー グルト, 牛乳	にんじ ん	玉葱,しょうが,にんにく,リ ンゴバースト,キャベツ, きゅうり,いちごジャム(低 糖度)	水稲穀粒(精白 米),じゃがいも, はちみつ,薄力粉, 三温糖	米ぬか 油,オ リー ブ油	710 923 kcal 24.8 29.8 g 22.7 27.2 g 1.7 2.0 g
26 水	ハニートースト ミネストローネ 鶏の唐揚げ 揚げじゃこサラダ ミルメーク	牛乳	ショルダーベー コン,ガラスープ, 鶏若鶏肉ムネ(皮 なし)	しらす 干し(半 乾燥品), 牛乳	トマト, にんじ ん,パセ リ,野菜	レモン(果汁、生),玉葱,セロ リー,にんにく,しょうが,だ いこん	食パン,はちみつ, かたくり粉,三温 糖	バター, オリー ブ油,こ ま油	694 902 kcal 33.8 40.6 g 30.1 36.1 g 2.9 3.5 g
27 木	ごはん ワンタンスープ ビビンバ丼 りんご	牛乳	鶏若鶏肉ひき肉, ガラスープ,豚ば ら(脂身付),米み そ(淡色辛みそ)	牛乳	こねぎ, ほうれ んそう	はくさい,しょうが,りょく とうもやし,ただのこ(水 煮),わらび(ゆで),ぜんまい (ゆで),にんにく,りんご	水稲穀粒(精白 米),ワンタン,三 温糖	米ぬか 油,ごま (いり), ごま油	647 841 kcal 21.3 25.6 g 23.7 28.4 g 1.8 2.2 g
28 金	ごはん 沢煮焼 サケの辛味噌焼 法蓮草の胡麻あえ	牛乳	豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお), たいせいようさ け,米みそ	牛乳	糸みつ ば,ほう れんそ う	だいこん,ごぼう,しょうが, にんにく,はくさい,りょく とうもやし	水稲穀粒(精白 米),三温糖	米ぬか 油,ごま (すりこ ま)	675 878 kcal 29.8 35.8 g 25.7 30.8 g 2.7 3.2 g

※ 5(水)～10(月)は中学2年生が修学旅行のため欠食です。 ◎ 14(金)は小1小2の保護者試食会です。 ※ 献立は変更する場合があります。

◎ 4(火)は小学5年生、26(水)は小学3年生のリクエストメニューです。 ◎ 17(月)～21(金)は栄養士の実習生が考えた献立です。お楽しみに♪





食育だより 11月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。また、給食の食材は保護者の方からいただいた給食費と木曽町の補助金で賄われています。感謝して食べましょう。

11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



地場産物の よさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

