

# 11月 給食だより

11月23日は勤労感謝の日です。毎日、私たちが食事をするためには、多くの人たちの働きや協力があります。たとえば、お米を考えてみると…。

## いただきます!

ありがとう



お米を育ててくれる  
農家の人



精米してくれる人



配送してくれる人



ご飯を炊いてくれる人



よそってくれる人

などなど多くの人の手がかけられていることがわかります。

また私たちが食べる時には、食べ物となった植物や動物の命をいただいていることも忘れてはいけません。食事をするときは「ありがとう」の感謝の気持ちをもって食べましょう。

2021年11月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜とれんこんのごまあえ	牛豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし れんこん こんにゃく	681
2	火	キムチ丼 ワンタンスープ くりのムース	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま ワンタン くりのムース	キムチ もやし はくさい にら ｺ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	700
4	木	ごはん しそかつおふりかけ 大豆入りきんぴら さんまの甘露煮	豚肉 大豆 ちくわ さんまの甘露煮 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく	722
5	金	ごはん 若鶏のねぎソースあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ごはん でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油	ねぎ にんじん だいこん	767

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
8	月	ごはん ひじきの炒め煮 肉団子の照り煮	ひじき 鶏肉 厚揚げ 大豆 肉団子の照り煮 牛乳	ごはん 油 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	739
9	火	ごはん すき焼き風煮 厚焼きたまご	牛肉 焼き豆腐 厚焼きたまご 牛乳	ごはん もちろ 油 砂糖	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ つきこんにゃく	741
10	水	ごはん 八宝菜 しゅうまい	豚肉 えび いか うずら卵 しゅうまい 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	ヨ にんじん はくさい 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ	728
11	木	カレーライス 福神漬 ナタデココ入りフルーツ	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	ごはん じゃがいも 油	コ にんじん 玉ねぎ グリーンピース 福神漬 黄桃 みかん パイン	797
12	金	パン レーズンクリーム あさりのチャウダー ボイル野菜	あさり ベーコン 牛乳	パン レーズンクリーム じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	751
15	月	ごはん 鮭チーズフライ ボイルキャベツ かきたま汁	鮭チーズフライ 豆腐 たまご かまぼこ わかめ 牛乳	ごはん でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	666
16	火	ハヤシライス マカロニサラダ	牛肉 ハム 牛乳	ごはん バター 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コ グリーンピース きゅうり とうもろこし	837
17	水	ごはん ハモの天ぷら 豚汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	ごはん	すだち果汁 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	733
18	木	ごはん 親子煮 海藻サラダ	鶏肉 がんもどき ちくわ たまご 海藻ミックス 牛乳	ごはん 油 砂糖 ドレッシング	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	720
19	金	セルフカツサンド コーンポタージュスープ	ヒレカツ 牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳	食パン 油 じゃがいも マヨ&ソース	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	825
22	月	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ 桃の杏仁豆腐	豚肉 厚揚げ ちくわ みそ かつお節 牛乳	ごはん 油 砂糖	にんじん たけのこ さやいんげん ヨ ブロッコリー はくさい	692
24	水	ごはん マーボー豆腐 かにと水菜のスープ	牛豚ひき肉 豆腐 みそ かに身フレーク わかめ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース ねぎ ヨ コ 水菜 えのき	723
25	木	ごはん ハモ魚醤味付けのり 野菜炒め コロッケ	ハモ魚醤味付けのり 豚肉 いか 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぷん コロッケ	ヨ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ヤングコーン	796
26	金	小型パン ブルーベリージャム カレーうどん チーズサラダ	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	小型パン うどん 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	732
29	月	ごはん チキン南蛮 ボイルキャベツ 白菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	ごはん 薄力粉 天ぷら粉 はちみつ タルタルソース	キャベツ はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	887
30	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 さばのみぞれ煮	牛豚ひき肉 さつま揚げ さばのみぞれ煮 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ヨ	789

\* 牛乳は毎日つきます。

\* 緑の仲間の コ → にんにく ヨ → しょうが のことです。

\* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。