

令和7年

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター

TEL: 917-3483

FAX: 917-3483

| 学校給食の 栄養基準量 | E=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|----------------|---------|------------|------------|
| 小学校 | 650kcal | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |

【給食提供がない日】

- 4日(火) 城岳小・開南小(運動会振替休日)
10日(月) 天妃小(運動会振替休日)
14日(金) 開南小1・2年(社会見学)
25日(火) 開南小4年(社会見学)
27日(木)~28日(金) 天妃小6年(修学旅行)
28日(金) 天妃小1~4年(校外学習)

和食でよく使われる食材「こまごわやさしい」

こ 米 ま 豆類 ご ごま わ 海藻 や 野菜 さ 魚介類 し きのこ類 い いも類



「こまごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の合言葉で、それぞれの文字は、体に良い食材の頭文字を表しています。この合言葉を意識すると、栄養バランスのとれた食事が自然にできるようになります。特に和食ではこれらの食材がよく使われています。

| | | | | | |
|------------------|-------------------------------|--|--|--|---|
| こ ん だ て | 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) |
| | 文化の日 | | | | |
| きゅう しょく メモ | | <p>くりむしパン きのこスパゲティ ポテトサラダ</p> <p>11月のもくひょうは、「しょくじのあいさつをきちんとしよう」です。</p> | <p>ブロッコリーのツナマヨあえ (城岳) きなこあげパン ミネストローネ こくとうパン (開南・天妃)</p> | <p>げんまいりひらつくね いかのすみそ クファジューシーあえ</p> | <p>こまつなのごまあえ さかなのもみじやき むぎごはん とんじる</p> |
| 小学校 | E 599 P 23.2 F 21.1 | E 606 P 23.8 F 25.8 | E 572 P 25.7 F 20.7 | E 590 P 26.1 F 18.6 | |
| こ ん だ て | 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) |
| | | | | | |
| きゅう しょく メモ | きょうのこんだてから、いくつ秋(あき)を見つけられるかな? | ラ・フランスは、「洋なし」の一つで、くだもの女王といわれています。 | 「ラビオリ」は、ぎょうざではありません。イタリアのパスタのなかまでです。 | デザートは、しょくじのさいごにたべるようにしましょう。 | 「チーズおからを食べて、おからをすきになった」という声がとどいています。 |
| 小学校 | E 586 P 25.4 F 19.0 | E 652 P 20.1 F 17.4 | E 608 P 21.4 F 22.6 | E 567 P 23.2 F 14.4 | E 660 P 26.9 F 22.0 |
| こ ん だ て | 17(月) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) |
| | | | | | |
| きゅう しょく メモ | にんじんをたべて、目のはたらきをたかめよう! | スープとぐはいっしょになっています。底からかきまぜてもりつけてください。 | なめこは、きのこのなかまで。なめこのぬめりは、いちょうのちようしをとのえてくれます。 | ウムニーは、「芋煮」をいいみです。きょうは、べにいもとさつまいもをつかっています。 | 11月24日は、「和食の日」です。和食(わしょく)は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。 |
| 小学校 | E 599 P 25.9 F 19.4 | E 563 P 24.8 F 15.6 | E 597 P 22.4 F 18.5 | E 627 P 21.2 F 18.4 | E 593 P 25.0 F 24.3 |
| こ ん だ て | 24(月) | 25(火) | 26(水) | 27(木) | 28(金) |
| | | | | | |
| きゅう しょく メモ | 振替休日 | 「あお(みどり)・あか・き・しろ・くろ」の五色で、見た目のうつくしさをあらわしています。 | きょうのプリンは、たまご、ぎゅうにゅうをつかっていません。 | 「きんぴら」とよばれるのは、坂田金平(さかたのきんぴら)がつよくじょうぶだったからです。 | 「たつた」とは、あざやかなもみじがながれる竜田川に見立ててその名がつけられています。 |
| 小学校 | | E 558 P 20.8 F 13.4 | E 616 P 22.7 F 22.2 | E 564 P 21.6 F 15.3 | E 663 P 30.7 F 24.8 |