



21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
<b>どうりょうしょうごはん</b> <b>ジョア</b> <b>やまぎょうざ</b> 焼きぎょうざ <b>ナムル</b> はくさい にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖 <b>マーボーどろふ</b> 豚ひき肉 冷凍豆腐 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン コチジャン みそ 八丁みそ 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖	<b>しょうごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>たこやき</b> たこやき <b>ちくさあえ</b> チンゲンサイ はくさい カットうす揚げ カットしめじ にんじん ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 <b>ぶたじる</b> 豚肉 ミニ絹揚げ ちくわ たまねぎ つきこん(にやく にんじん だいこん ささがきごぼう みそ 削り節パック <b>おさかなふりかけ</b> おさかなふりかけ(個袋)	<b>勤労感謝の日</b> 	<b>しょうごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>さばのみぞに</b> さばのみそ煮 <b>ほうれんどうとひじきのあえもの</b> ほうれんそう にんじん しそひじき <b>とうふのみぞしる</b> 冷凍豆腐 にんじん たまねぎ カットかまぼこ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし	<b>しょうごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>千キナゲット</b> チキンナゲット 揚げ油 <b>ピザサンドのぐ</b> カットウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 炒め油 トマトケチャップ こしょう スライスチーズ(個包装) <b>ABCスープ</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ こまつな じゃがいも ABCマカロニ 食塩 こしょう うすくちしょうゆ スープストック ピザサンドにして食べよう♪ 

28日(月)	29日(火)	30日(水)	11月24日は「和食の日」	平均栄養摂取量
<b>しょうごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>ユーリンチー</b> 鶏肉でんぷん付き 揚げ油 すりおろしにんにく しょうが こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 青ねぎ <b>もやしとぎょうりのあえもの</b> 緑豆もやし きゅうり こいくちしょうゆ ごま油 三温糖 米酢 <b>いとかまちゅうかスーフ</b> 糸かまぼこ 豚肉 にんじん しょうが 青ねぎ はくさい 干しいたけ 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぷん	<b>わかめごはん</b> 白ごはん わかめごはんの素 <b>ジョア</b> <b>いかてんぷら</b> いか天ぷら 揚げ油 <b>とくにぼううどん</b> うどん麺 鶏肉 ささがきごぼう カットうす揚げ にんじん カットかまぼこ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節パック	<b>コッペパン</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>トマトのポテトカップグラタン</b> トマトのポテトカップグラタン <b>はなやさいサラダ</b> カットフロccoli カットカリフラワー たまねぎドレッシング <b>ホワイトシチュー</b> 鶏肉 じゃがいも カットしめじ たまねぎ にんじん むきえだまめ スープストック 調理用牛乳 ホワイトルウ こしょう	<b>☆給食レシピ紹介☆</b> <b>【飛鳥汁】</b> 材料(1人分) 鶏肉・・・20g 木綿豆腐・・・30g うすあげ・・・3g 白菜・・・25g 大根・・・10g にんじん・・・7g しめじ・・・5g ささがきごぼう・・・5g 削り節・・・3g 青ねぎ・・・3g しょうが汁・・・少々 味噌・・・8g 牛乳・・・20g <b>作り方</b> ①だし汁をとる。 ②具材は食べやすい大きさに切る。 ③鶏肉を炒め、だし汁と野菜を加えて煮る。 ④あくをとって豆腐を加える。 ⑤牛乳を加え、味噌で味付けをししょうがのしぼり汁と青ねぎで仕上げる。 (沸かさないように気を付けて。)	<b>平均栄養摂取量</b> 栄養価 小学校 エネルギー 654kcal たんぱく質 26.6g 脂質 摂取エネルギーの28.9% <b>食べものの3つの働き</b> 赤 おもにからだをつくる食品 黄 おもに熱や力のもとになる食品 緑 おもにからだの調子をととのえる食品

# 11月給食だより

〇今月の給食目標〇  
**感謝して 食べよう!!**

11月23日は勤労感謝の日です。  
 毎日の食事には、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいたしましょう♪

〇〇〇勤労感謝の日に読みたい食育絵本〇〇〇  
**←もったいないばあさんのいただきます**  
 作：真珠まりこ  
 好き嫌いしていたらもったいないばあさんがやってくるよ。  
 食べ物の役割が楽しく学べる本です。

←いのちのたべもの  
 文：中川ひろたか・絵：加藤休三  
 「ひとのからだはたべものでできているの」  
 おいしそうな寄せ鍋を囲んで知る大切なお話。

## 考えよう! 食品ロスのこと!!

**13億トン/年**  
 世界では、まだ食べられる食料が13億トンも廃棄に

そのうち日本では、約**612万トン**廃棄している

**1杯/日**  
 国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることになりませ

さくら市は、桜井市の学校給食では、一学期に多い日で**230kg**、少ない日でも**90kg**のごはんが残っていました…

それに加えておかずも残っています。残った献立に多いのは副菜のおかずです。半分以上残る日もありました。揚げ物やカレー、麺類は人気でほとんど残りません! そんな日が続くとうれしいです。

### やってみよう食品ロス対策

- ★残さず食べる!!
- ★ムダに買わない!!
- ★過剰に除去しない!!

残ってしまった物はゴミになって処理をするために、またエネルギーが必要になるよ。  
 食べて自分のエネルギーにしよう!

よい良い世界になるための世界共通の目標(SDGs)

