

月			火			水			木			金		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g	g		
学校給食 摂取基準 (8～9才)	650	エネルギー の13～ 20%	エネルギー の20～ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満		
11月分 平均栄養量	626	25.3 (16.2%)	20.8 (29.9%)	324	78	2.8	176	0.55	0.58	23	5.3	2.2		

◆おはしは、家から持ってきてください。

◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。

◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。

◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。

◆お米につきましては、現在、北海道産ななつぼしを使用しています。

◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。

◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。


◆6日(木)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。

◆11日(火)のさつまいもと栗のタルトは、業者が直接学校へ配送します。

◆今月は、月・水・金曜日がパンの日、火・木曜日がご飯の日になっています。

こんげつしほきんげつ

今月の地場産物



さつまいも

みかん

かたのしめうかかた

交野市の農家の方が

こころこめて、つくってくださいました。


かんしゃた

感謝して食べましょう。

献立表のアレルギー表示について


・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。





・5日(水)と27日(木)のは、アレルギー対応食を表しています。

・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工食品配合表を希望される方は給食センターのホームページよりご確認ください。

こちらのQRコードよりアクセスできます。



URL : <https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/>



きゅうしょくひこうざふりかえ

給食費口座振替の
お知らせ

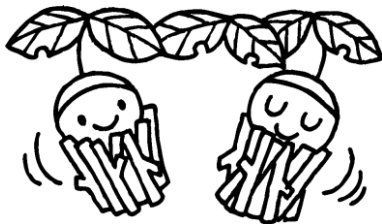
	ふりかえび
	振替日
5期	11月27日(木)

ぜんじつ

前日までに、口座の残高

かくにんねが

確認をお願いいたします。



よくかんで食べよう！

～11月8日は、いい歯の日～

よくかむことの効果

よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみこみや消化・吸収を助けます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。

家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

きょうどりようりしちゅうぶちほう

郷土料理を知ろう～中部地方～

ちゅうぶちほうほんしゅうちゅうおうぶいちにいがたけんとやまけんいしかわけんふくいけんやまなしけん中部地方とは本州の中央部に位置し、新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県の9県です。

こんげつちゅうぶちほうなかあいちけんなごやしきょうどりようりしょうかい今月は中部地方の中から愛知県名古屋市の郷土料理を紹介します。

【みそカツ】

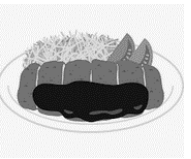

名古屋市ではとにかく「みそダレ」をかけたみそカツが有名です。

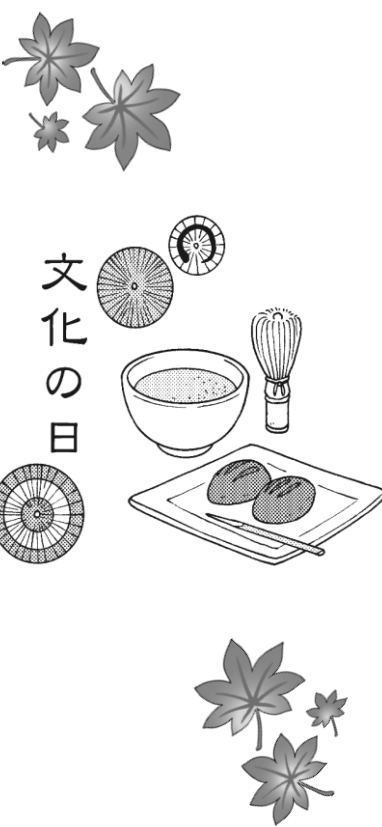



みそダレの由来はいろいろあるのですが、昔、そば屋さんが天井のダレをヒントに、みそにかつおだし・砂糖などで味付けしたダレを作り、とにかくにかけたことから始まったようです。今では名古屋名物のひとつとして親しまれています。

みそカツには八丁みそを使います。愛知県の八丁という地域で、江戸時代から造られている「豆みそ」の一種です。大豆の旨味が凝縮され、煮込み料理に最適な「みそ」です。

「みそカツ」のほかに、みそ煮込みうどん・みそおでんにもあいます。

これからくる冬の寒い時期に、体も心もあたたまる一品にしてみたいかがでしょうか？



3日	文化の日	4日	ご飯	5日	(小麦・乳)丸パン	6日	ご飯	7日	(小麦・乳)ホットドッグ																																																																																																																																																																																																																
<div></div> <div>文化の日</div>		<div><div>筑前煮</div><table><tr><td>とりにく</td><td>25</td><td>さけのしおこうじやき</td><td>8</td><td>たまごスープ</td><td>20</td><td>ビーフカレー☆</td><td>20</td><td>春雨スープ</td><td>15</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>(40g) 1コ</td><td>20</td><td>卵 たまご</td><td>20</td><td>三色サラダ</td><td>10</td><td>ベーコン</td><td>15</td></tr><tr><td>れんこん</td><td>20</td><td></td><td>20</td><td>チンゲンサイ</td><td>20</td><td>ロースハム</td><td>10</td><td>りょくとうはるさめ</td><td>5</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>20</td><td></td><td>20</td><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>キャベツ</td><td>25</td><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td></td><td>5</td><td>にんじん</td><td>5</td><td>にんじん</td><td>5</td><td>チンゲンサイ</td><td>15</td></tr><tr><td>こんにやく</td><td>10</td><td></td><td>5</td><td>エリンギ</td><td>5</td><td>ホールコーン</td><td>5</td><td>もやし</td><td>10</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td>10</td><td>チキンスープ</td><td>10</td><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr><tr><td>おさけ</td><td>1</td><td></td><td>0.03</td><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>さとう</td><td>1</td><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td></tr><tr><td>さとう</td><td>2.5</td><td></td><td>3</td><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>3</td><td>ブルーベリー</td><td>0.02</td><td>おさけ</td><td>1</td></tr><tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>3.9</td><td></td><td>0.25</td><td>しお</td><td>0.25</td><td>小麦 カレールウ</td><td>9</td><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>3</td></tr><tr><td>なたねあぶら</td><td>0.3</td><td></td><td>0.3</td><td>でんぷん</td><td>0.3</td><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>しお</td><td>0.08</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td><td></td><td>100</td><td>みず</td><td>100</td><td>ウスターソース</td><td>1</td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr><tr><td>みず</td><td>40</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td><td>チキンスープ</td><td>5.5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>みず</td><td>85</td><td>みず</td><td>100</td></tr></table><div><div>ぎゅうにゅう</div><div>(乳)牛乳</div><div>1本</div></div></div>	とりにく	25	さけのしおこうじやき	8	たまごスープ	20	ビーフカレー☆	20	春雨スープ	15	じゃがいも	40	(40g) 1コ	20	卵 たまご	20	三色サラダ	10	ベーコン	15	れんこん	20		20	チンゲンサイ	20	ロースハム	10	りょくとうはるさめ	5	だいこん	20		20	たまねぎ	20	キャベツ	25	たまねぎ	20	にんじん	15		5	にんじん	5	にんじん	5	チンゲンサイ	15	こんにやく	10		5	エリンギ	5	ホールコーン	5	もやし	10	みりん	1		10	チキンスープ	10	小麦 こいくちしょうゆ	1.4	にんじん	5	おさけ	1		0.03	こしょう	0.03	さとう	1	ほししいたけ	0.5	さとう	2.5		3	小麦 うすくちしょうゆ	3	ブルーベリー	0.02	おさけ	1	小麦 こいくちしょうゆ	3.9		0.25	しお	0.25	小麦 カレールウ	9	小麦 うすくちしょうゆ	3	なたねあぶら	0.3		0.3	でんぷん	0.3	こしょう	0.03	しお	0.08	けずりぶし	0.7		100	みず	100	ウスターソース	1	こしょう	0.03	みず	40					なたねあぶら	0.2	チキンスープ	5.5							みず	85	みず	100	<div><div>鮭の塩麹焼き</div><table><tr><td>とりにく</td><td>20</td><td>たまごスープ</td><td>20</td><td>ビーフカレー☆</td><td>20</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>卵 たまご</td><td>20</td><td>三色サラダ</td><td>10</td></tr><tr><td>さとう</td><td>0.25</td><td>チンゲンサイ</td><td>20</td><td>キャベツ</td><td>25</td></tr><tr><td>りょくとうはるさめ</td><td>5</td><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>5</td><td>にんじん</td><td>5</td><td>ホールコーン</td><td>5</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>エリンギ</td><td>5</td><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>1.4</td></tr><tr><td>ローリエ</td><td>0.02</td><td>チキンスープ</td><td>10</td><td>さとう</td><td>1</td></tr><tr><td>小麦 カレールウ</td><td>9</td><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>す</td><td>1.4</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>3</td><td>こめあぶら</td><td>0.5</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1</td><td>しお</td><td>0.25</td><td></td><td></td></tr><tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td><td>でんぷん</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr><tr><td>みず</td><td>85</td><td>みず</td><td>100</td><td></td><td></td></tr></table><div><div>いちごジャム(15g)</div><div>1コ</div></div><div><div>ぎゅうにゅう</div><div>(乳)牛乳</div><div>1本</div></div></div>	とりにく	20	たまごスープ	20	ビーフカレー☆	20	こしょう	0.02	卵 たまご	20	三色サラダ	10	さとう	0.25	チンゲンサイ	20	キャベツ	25	りょくとうはるさめ	5	たまねぎ	20	にんじん	5	たまねぎ	5	にんじん	5	ホールコーン	5	にんじん	10	エリンギ	5	小麦 こいくちしょうゆ	1.4	ローリエ	0.02	チキンスープ	10	さとう	1	小麦 カレールウ	9	こしょう	0.03	す	1.4	こしょう	0.03	小麦 うすくちしょうゆ	3	こめあぶら	0.5	ウスターソース	1	しお	0.25			なたねあぶら	0.2	でんぷん	0.3			みず	85	みず	100			<div><div>みかん(50g)</div><div>1コ</div><div><div>かたのししゅうかく</div><div>交野市で収穫した みかんです</div></div></div>	<div><div>ミルメーク(ココア) (12.5g)</div><div>1コ</div></div>
とりにく	25	さけのしおこうじやき	8	たまごスープ	20	ビーフカレー☆	20	春雨スープ	15																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	40	(40g) 1コ	20	卵 たまご	20	三色サラダ	10	ベーコン	15																																																																																																																																																																																																																
れんこん	20		20	チンゲンサイ	20	ロースハム	10	りょくとうはるさめ	5																																																																																																																																																																																																																
だいこん	20		20	たまねぎ	20	キャベツ	25	たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																
にんじん	15		5	にんじん	5	にんじん	5	チンゲンサイ	15																																																																																																																																																																																																																
こんにやく	10		5	エリンギ	5	ホールコーン	5	もやし	10																																																																																																																																																																																																																
みりん	1		10	チキンスープ	10	小麦 こいくちしょうゆ	1.4	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																
おさけ	1		0.03	こしょう	0.03	さとう	1	ほししいたけ	0.5																																																																																																																																																																																																																
さとう	2.5		3	小麦 うすくちしょうゆ	3	ブルーベリー	0.02	おさけ	1																																																																																																																																																																																																																
小麦 こいくちしょうゆ	3.9		0.25	しお	0.25	小麦 カレールウ	9	小麦 うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																
なたねあぶら	0.3		0.3	でんぷん	0.3	こしょう	0.03	しお	0.08																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし	0.7		100	みず	100	ウスターソース	1	こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																
みず	40					なたねあぶら	0.2	チキンスープ	5.5																																																																																																																																																																																																																
						みず	85	みず	100																																																																																																																																																																																																																
とりにく	20	たまごスープ	20	ビーフカレー☆	20																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02	卵 たまご	20	三色サラダ	10																																																																																																																																																																																																																				
さとう	0.25	チンゲンサイ	20	キャベツ	25																																																																																																																																																																																																																				
りょくとうはるさめ	5	たまねぎ	20	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																				
たまねぎ	5	にんじん	5	ホールコーン	5																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	10	エリンギ	5	小麦 こいくちしょうゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																				
ローリエ	0.02	チキンスープ	10	さとう	1																																																																																																																																																																																																																				
小麦 カレールウ	9	こしょう	0.03	す	1.4																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.03	小麦 うすくちしょうゆ	3	こめあぶら	0.5																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	1	しお	0.25																																																																																																																																																																																																																						
なたねあぶら	0.2	でんぷん	0.3																																																																																																																																																																																																																						
みず	85	みず	100																																																																																																																																																																																																																						

月		火		水		木		金	
10日		11日		12日		13日		14日	
(小麦・乳)パーカーパン		ごはん		(小麦・乳)丸パン		ごはん		(小麦・乳)ホットドッグ	
カムジャタン		フオースープ		豆乳の カレースープ		とんこつラーメン		大根のスープ煮	
ホキフライ		混ぜると ガパオライス		肉団子と玉ねぎ の甘酢煮		ラーメンの麺		春巻き	
ぶたにく 20 じゃがいも 55 たまねぎ 30 キャベツ 20 にんじん 15 にら 5 つちしょうが 0.3 にんにく 0.05 あかみそ 1 小麦 こいくちしょうゆ 4 さとう 1.6 しお 0.1 みりん 0.6 コチジャン 0.4 なたねあぶら 0.2 チキンスープ 3 みず 40		ぎゅうにく 15 ビーフン 7 はくさい 25 たまねぎ 20 にんじん 5 つちしょうが 0.5 ほししいたけ 0.5 おさけ 1 チキンスープ 5.5 こしょう 0.03 しお 0.15 小麦 うすくちしょうゆ 3.3 なたねあぶら 0.1 レモンかじゅう 0.1 みず 100		スライスウイナー 15 じゃがいも 45 ほうれんそう 5 たまねぎ 30 にんじん 10 しろワイン 1 ローリエ 0.02 チキンブイオン 10 とうにゅう 25 しお 0.3 こしょう 0.03 カレーこ 0.2 なたねあぶら 0.1 みず 45		小麦 ミートボール 45 たまねぎ 20 なたねあぶら 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1.5 す 0.8 みりん 0.5 でんぷん 0.1 みず 1.5		スライスウイナー 20 だいこん 25 たまねぎ 30 キャベツ 30 にんじん 10 エリンギ 10 ポークブイオン 6 ローリエ 0.02 こしょう 0.05 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 みず 40	
小麦 ホキフライ (40g) 1コ なたねあぶら 8 ウスターソース 3		小麦 こいくちしょうゆ 1.4 かきあぶら 3.2 さとう 3.2 ナンプラー 0.6 なたねあぶら 0.2		小麦 こいくちしょうゆ 1.5 たまねぎ 20 にんじん 10 しろワイン 1 ローリエ 0.02 チキンブイオン 10 とうにゅう 25 しお 0.3 こしょう 0.03 カレーこ 0.2 なたねあぶら 0.1 みず 45		小麦 とんこつラーメンスープのもと 10 みず 100		小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5	
パーカーパンに はさんで 食べてね		さつまいもと栗の タルト(30g) 1コ		チョコクリーム (15g) 1コ		小麦 こいくちしょうゆ 1.3 さとう 1 す 1.4 こめあぶら 0.5		きな粉あん しろいんげんまめペースト 25 さとう 8 しお 0.1 きなこ 3 みず 1	
ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	

17日		18日		19日		20日		21日	
(小麦・乳)コッペパン		ごはん		(小麦・乳)ココア丸パン		わかめごはん		(小麦・乳)パーカーパン	
ポークビーンズ		けんちん汁		エービージー ABCスープ		きのこのみそ汁		じゃがいもの スープ	
チキンヤツサ		みそカツ		アドボ		ぶりの みぞれがけ		根菜入り ハンバーグ	
ぶたにく 20 だいずみずに 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 5 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 こしょう 0.03 さとう 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 11 なたねあぶら 0.2 みず 35		とりにく 30 たまねぎ 30 チキンスープ 0.6 レモンかじゅう 0.6 マスタード 0.6 こしょう 0.05 しお 0.15 なたねあぶら 0.1		小麦 とんかつ (40g) 1コ なたねあぶら 8 まめみそ 2.5 あかみそ 1 さとう 3 みりん 1.5 おさけ 1.5 みず 0.5		きぬあつあげ 20 しめじ 10 えのきたけ 10 たまねぎ 20 こまつな 5 にんじん 5 みそ 8.5 けずりぶし 1.7 みず 100		とりにく 15 たまねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 5 パセリ 0.15 ローリエ 0.01 チキンブイオン 15 こしょう 0.03 しお 0.3 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 みず 85	
小麦 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 11 なたねあぶら 0.2 みず 35		小麦 こいくちしょうゆ 5 しお 0.1 ごまあぶら 0.15 けずりぶし 1.7 みず 110		小麦 アルファベットマカロニ 6 たまねぎ 35 キャベツ 30 にんじん 10 セロリ 1 ローリエ 0.01 ポークブイオン 4.3 しろワイン 1 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 みず 85		小麦 うすくちしょうゆ 1.5 す 0.8		小麦 こいくちしょうゆ 1.5 みず 85	
ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	

24日		25日		26日		27日		28日	
振りかえ きゅうじつ 振替休日		ごはん		(小麦・乳)ホットドック		ごはん		(小麦・乳)コッペパン	
豆腐と油揚げの みそ汁		さんまのかば焼き		ごま風味チキン ボールスープ		えび団子の 寄せ鍋風煮		さつまいもの クリームスープ	
とうふ 10 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.9 だいこん 20 たまねぎ 35 あおねぎ 5 みそ 8.5 けずりぶし 1.7 みず 100		さんまひらきでんぶんつき (40g) 1コ なたねあぶら 7.5 おさけ 1.5 小麦 こいくちしょうゆ 3 さとう 3		とりだんご 30 じゃがいも 20 キャベツ 25 たまねぎ 15 にんじん 5 こまつな 5 つちしょうが 0.3 しろすりごま 0.3 ごまあぶら 0.1 チキンスープ 5.5 みそ 4 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 100		ぎゅうミンチ 20 かんばちそぼろ 8 たまねぎ 20 パセリ 0.3 ようからし 0.05 こしょう 0.02 しお 0.1 トマトケチャップ 6 とんかつソース 1.5 なたねあぶら 0.1 でんぷん 0.5 みず 0.5		ぶたにく 30 ピーマン 5 パプリカ 10 つちしょうが 0.2 にんにく 0.01 かきあぶら 1.3 さとう 1.3 小麦 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.01 なたねあぶら 0.2	
小麦 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 11 なたねあぶら 0.2 みず 35		小麦 こいくちしょうゆ 3 さとう 3		小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 100		小麦 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 1 みず 50		小麦 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.01 なたねあぶら 0.2	
ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本		ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本	

和食に親しもう～11月24日は和食の日～

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが重要です。

～和食の特徴～

① 多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



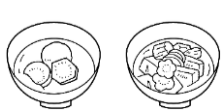
③ 自然の美しさの表現



② バランスが良く
健康的な食生活



④ 年中行事との関わり



～和食クイズ～

①配ぜんするときのごはんとみそ汁の
位置は、どっちが右で、どっちが左？



②調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？



和食は、健康でおいしい食生活を送るために大切な食文化です。

和食は、健康でおいしい食生活を送るために大切な食文化です。

11月23日は勤労感謝の日

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかわってつくられています。食材を育てたり、とったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理する調理員などの働きによって給食は、支えられているのです。ありがとうの気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」と言しましょう。

