



かつ きゅう しょく  
11月 給食だより

☀️ はや 早ね・早おき・あさき 朝ごはん ☀️

れいわ ねんど げじょう しょうがっこう  
令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
3 ぶんか ひ 文化の日	4 しょく 食パン フルーツクリーム和え ポークビーンズ チーズ 牛乳	5 ごはん なっとうの五菜和え いも煮汁 なし 牛乳	6 ごまパン ハンバーグケチャップソース れんこんのごまドレッシング だいこん 牛乳	7 ごはん あつや たまご 厚焼き玉子 ごもくきんひら 五目金平 はくさいなべふう 牛乳
	ヨーグルト ぶたにく パーコン 牛乳 パン ジャがいも さとう あぶら りんご缶 みかん缶 バイン缶 セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト	なっとう ぶたにく こんにゃく 牛乳 ごはん ごま あぶら さといも きゃべつ にんじん しそ のざわな はくさい 長ねぎ なし	ぶたにく とりにつく ツナ 牛乳 パン ごま さとう れんこん きゃべつ にんじん えだまめ だいこん 玉ねぎ はくさい セロリ	たまご だいず さつまあげ 牛乳 ごはん あぶら さとう ごぼう にんじん さやいんげん はくさい ししいだけ えのきだけ 長ねぎ しょうが にんにく
642kcal/26.7g	582kcal/23.2g	653kcal/29.1g	577kcal/19.1g	
10 いい歯の日献立	11 ゆでうどん すき焼き風汁 キャラメルポテト 牛乳	12 カミカミ丼 (ごはん カミカミ丼の具) とうふのすまし汁 ヨーグルト 牛乳	13 こめこ 米粉パン チリコンカンサンドの具 ふとほるさめ 太春雨のスープ 牛乳 スライスチーズ	14 ハヤシライス (ごはん ハヤシライスソース) ブロッコリーとハムのサラダ 牛乳
ごはん よくかむふりかけ いかのかりん揚げ たくあんのおかか和え 切り干し大根の沢煮 牛乳	ぶたにく やきとうふ 牛乳 うどん さとう さつまいも あぶら にんじん はくさい えのきだけ こまつな 長ねぎ	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳 ごはん こんにゃく あぶら さとう にんじん ごぼう たけのこ しめじ 長ねぎ	ぶたにく ウィンナー だいず 牛乳 こめこパン ジャがいも ふとはるさめ にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	ぶたにく なまクリーム ハム 牛乳 ごはん ジャがいも あぶら 玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース しょうが にんにく きゃべつ きゅうり ブロッコリー
574kcal/25.1g	690kcal/25.7g	632kcal/25.4g	661kcal/29.0g	646kcal/19.2g
17	18	19 しほく ひ 食育の日献立	20	21 きらっと新潟米★地場もん献立
しゃきしゃきたまごそぼろ丼 (ごはん しゃきしゃきたまごそぼろ丼の具) あさりのみそ汁 牛乳 りんご	ゆで中華めん しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい きゅうり 牛乳	ごはん さばのカレー煮 のり酢和え さつま汁 牛乳	しょく 食パン ツナマヨコーン チーズオムレツ ボルシチ風スープ 牛乳	ごはん あじの甘酒ソース 和風マカロニサラダ 県産きのこ豚汁 牛乳
ぶたにく とりにつく たまご あさり 牛乳 ごはん あぶら さとう 玉ねぎ ごぼう きりほしだいこん グリーンピース しょうが えのきだけ にんじん ながねぎ りんご	ぶたにく くきわかめ かまぼこ 牛乳 ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ たら きゃべつ コーン	さば かまぼこ とりにつく 牛乳 ごはん さとう さつまいも しょうが もやし きゃべつ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	ツナ たまご チーズ ぐたにつく 牛乳 パン ジャがいも バター さとう たまねぎ きゅうり コーン にんじん セロリ トマト	あじ だいず かつおぶし 牛乳 ごはん 油 マカロニ ジャがいも しょうが コーン きゅうり きゃべつ 玉ねぎ しめじ ししいだけ えのきだけ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ
663kcal/28.5g	592kcal/25.7g	670kcal/29.8g	650kcal/29.1g	654kcal/29.0g
24 あひやきせつ 振替休日	25 ソフトめん 大豆入りミートソース ひじきのマリネ 牛乳 ぶどうゼリー	26 ごはん いかのピリ辛煮 ブロッコリーのソテー 豚汁 牛乳	27 きなこ揚げパン じゃこコーンサラダ ミートボールのトマト煮 牛乳	28 ごはん カップ納豆 れんこんのごまネーズサラダ おでん 牛乳
	ぶたにく だいず ひじき ハム 牛乳 ソフトめん あぶら ごまあぶら にんじん 玉ねぎ セロリ もやし にんにく しょうが きゅうり	いか ウィンナー ぶたにつく 牛乳 ごはん さとう オリーブあぶら にんじん 玉ねぎ セロリ もやし にんにく きゅうり キャベツ エリンギ ごぼう だいこん しめじ	きなこ ちりめんじゃこ ぶたにつく 牛乳 パン あぶら ジャがいも さとう きゅうり きゃべつ にんじん コーン 玉ねぎ にんじん しめじ トマト	なっとう ひじき がんもどき 牛乳 ごはん ごま こんにゃく さとう れんこん きゅうり きゃべつ にんじん コーン だいこん
	600kcal/27.2g	596kcal/28.7g	612kcal/23.8g	618kcal/22.4g

日	予定
	こんだて
赤	からだ 体をつくる
黄	からだ 体をうごかす
緑	からだ 体の調子をととのえる
エネルギー/たんぱく質	

**11月21日は「きらっと新潟米★地場もん献立」です。**

新潟県では11月1日を「新潟県教育の日」と定めています。さらに地域への愛着を高め、食や農林水産業に関する理解を深めることを目的に、11月を「米飯給食、地域産給食推進月間」とし、県内の給食実施校において一斉に「きらっと新潟米地場もん献立」を実施することになりました。今回の献立では地元お米を中心に地元の甘酒を使った料理などを提供します。

# 給食時間を守ろう

給食はみんなで協力しなければ食べる時間が減ってしまいます。素早く準備、素早く後片付けを意識して、楽しい給食時間にしましょう。

## 安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう



衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

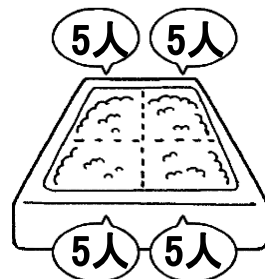


当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



## 給食の盛り付けポイント

汁物は、汁の具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜながら盛ります。ごはんは20人の場合、全体を4等分した量から5人分を配るようになるなど、目安をつけると配膳しやすくなります。



## 心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていてねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



返すときは、ふたや配膳道具なども忘れないように返しましょう。

# 時間を守ってよく噛んで食べましょう

