



令和6年11月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
地元の食べ物を食べよう

東海市立学校給食センター

Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 赤体をつくる (Red Body Making), 緑体の調子を整える (Green Body Regulation), 黄体を動かすエネルギーになる (Energy for Moving Yellow Body), エネルギー (Energy). Rows list various school meals with ingredients and energy values.

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんばく質
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
29 金	こめこいりロールパン 牛乳 ミートボール 5こくらい ハムとキャベツのサラダ かぶのクリームスープ	とり肉 ぶた肉 ハム けずり節粉 とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり 白菜 かぶ 玉ねぎ ぶなしめじ	米粉入りロールパン さとう でんぷん さとう 白いんげん豆 米粉 でんぷん	大豆油 菜種油 食用油	648 28.1 650 26.8

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食回数 19回

基準値

★のついたおかずは、ごはんのにせて食べましょう。

今月の愛知県産の食べ物

だいず こまつな さつまいも かぶ キャベツ
きゅうり だいこん チンゲンサイ ねぎ はくさい
れんこん みかん は東海市産



8日(金) トマトの日
・ベーコンとじゃがいもの
トマトクリーム煮

(c)2011東海神風高校



19日(火)
東海市
もぐもぐ食育デー

～東海市と姉妹都市の献立～

20日(水) 沖縄県沖縄市

東海市は平成21年11月20日に沖縄市と

姉妹都市になりました。

にんじんしりしりは、沖縄の家庭料理としてよく食べら

れています。

スープのもずくは、沖縄県産のものを使っています。



給食だより

令和6年 11月号

東海市立学校給食センター

秋も一段と深まってきました。食欲の秋とも言われる秋は、お米や野菜、果物など旬のおいしい食材をたくさん食べることができます。自然の恵みや食事に関わる人すべてに感謝し、秋の味覚を味わっていただきましょう。



感謝して食べよう！

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、給食は、調理員さんをはじめ、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの方が関わっています。

食事をする時には、食べ物や食事を用意してくれた人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



食料自給率

アップ大作戦！！

【食料自給率とは】

国内の食料消費が国内でどのくらいまかなえているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2023年度は38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

1. 旬の食材を食べよう



2. 地元でとれる食材を食べよう



3. ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4. 食べ残しを減らそう

