



# 2023年 11月 予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
食べ物を大切にしよう

岩美町学校給食共同調理場  
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ		
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
1	水	ごはん		ころもうみ (白身魚のフライ)	ふわふわはらっぱ (キャベツ)の コンソメスープ えだみかん (にんじん) サラダ		ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	ごめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら サラダあぶら ごま	小学校 570	小学校 20.4	小学校 16.7	小学校 2.2	★ <b>読書週間</b> について…10月27日から11月9日までは、読書週間です。この期間中は、物語に登場する料理や食材を献立に取り入れた「読書週間献立」を実施します。また、岩美町内の図書館司書の先生方と考えたコラボメニューも登場します。 ●「ぜったいにたべないからね」ローレン・チャイルド作 木坂 涼 訳 好き嫌いがはげしい妹ローラのためにおにいちゃんのチャーリーが書いた「いいこと」とは?		
2	木	ホットドック (切り目入り コッペパン)		ホットドック (ウインナー)	ミルクスープ コールスローサラダ	ケチャップ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	中学校 687	中学校 22.2	中学校 29.2	中学校 3.2	★ <b>食に関する本の紹介</b> …●「パムとケロのそらのたび」島田ゆか 作/絵 おじいちゃんから送られてきたたくさんの小包は「組み立て式飛行機」。パムとケロは飛行機を組み立て、たまねぎ山脈、りんご山、かぼちゃ火山をこえておじいちゃんの家へ向かいます。お弁当のホットドッグには、ケチャップをたっぷりかけてね! ぴゅ〜!		
読と食のコラボメニュー②																			
6	月	えだまめ 枝豆ご飯		あげ豆腐の みそだれかけ	もやしのみそ汁 おからの炒り煮	豆腐 プリン	どうふ みそ ぶたにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	えだまめ もやし だいこん えのきたけ ごぼう ほししいたけ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	小学校 567	小学校 23.7	小学校 18.0	小学校 3.2	★ <b>読と食のコラボメニュー②</b> すがたをかえる大豆献立について…小学校3年生国語の教科書「すがたをかえる大豆」を取り入れた献立です。大豆は、そのままでも食べられますが、様々な加工品にすがたをかえます。「どうふ」や「油揚げ」だけでなく、「みそ」や「しょうゆ」などの調味料にも大豆は使われています。すがたをかえた大豆を探しながら食べましょう。		
7	火	むぎごはん 麦ご飯		ポローニャ ソーセージ	具いっぱい 甘口カレー キャベツの胡麻和え		ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ りんご にんにく キャベツ もやし	ごめ おぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	小学校 646	小学校 24.6	小学校 16.0	小学校 2.7	★ <b>食に関する本の紹介</b> …●「タスキメシ」額賀 澤 作 「疲れて体力が落ちているときはカレーなんだよ」と、お兄さんが作った「具いっぱい甘口カレー」には、鶏むね肉・鶏もも肉とかぼちゃにトマトにブロッコリーにアスパラガスも入っています。駅伝を通した物語にも感動でき、運動と食事の大切さも感じる一冊です。		
8	水	ごはん		にくのくにの からあげ王	キャベツと春雨の スープ フルーツポンチ		とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ みかん もも パン	ごめ かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら	小学校 666	小学校 23.5	小学校 22.0	小学校 1.3	★ <b>食に関する本の紹介</b> …●「にくのくに」はらべごめがね 作 にくのくにでは、いろんなにくの王様が、自分が一番だとゆずりません。昨年は「トンカツ王」でしたが、今年は「からあげ王」になりました。どの肉料理も本当においしいそうです。作者のはらべごめがねさんの絵本「フルーツポンチ」も一緒に読んでみましょう。		
読と食のコラボメニュー④																			
9	木	イギリス 食パン		キッシュ	トマトスープ コロネーション サラダ	ストロベリー ジャム	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう ストロベリージャム	オリーブオイル ドレッシング	中学校 652	中学校 21.3	中学校 23.8	中学校 2.8	★ <b>読と食のコラボメニュー④</b> 西の魔女献立について…「西の魔女が死んだ」梨木 香歩 作 中学校に入学したばかりのまいが、田舎のおばあちゃんのところですごした間に食べた「キッシュ」「トマトスープ」「ストロベリージャム」を取り入れた献立です。おばあちゃんはイギリス人だったので、イギリスの食パンやイギリスのチキンサラダ「コロネーションサラダ」を組み合わせた献立です。		
日本全国イッテQ食(愛媛県)																			
10	金	ごはん		じゃこ天	いもたき いよかん ドレッシング和え		さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ コーン いよかん	ごめ さといも こんにやく しらたまも さとう	ドレッシング	小学校 586	小学校 25.5	小学校 15.5	小学校 2.2	★ <b>日本全国イッテQ食</b> について…6月より、「日本全国イッテQ食」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を月1回実施しています。今月は「愛媛県」の給食です。愛媛の郷土料理「じゃこ天」や「いもたき」に特産物の伊予柑を使ったドレッシングで調味したサラダを組み合わせました。愛媛の「いもたき」には、白玉団子が入っているのが特徴です。		
13	月	ごはん		さけの もみじ焼き	じゃがいも団子汁 切干大根の含め煮		さわら とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	ごめ じゃがいも	ドレッシング サラダあぶら	小学校 604	小学校 28.7	小学校 15.6	小学校 2.9	★ <b>さわらについて</b> …さわらは、大きくなるにつれて「サゴシ」から「さわら」へ名前が変わるので、「出世魚」と呼ばれます。日本海沖で多くとれることから、給食でもよく使われます。さっぱりとして、くせがないので、いろいろな料理が楽しめる魚です。今日は、すりおろしたにんじんとノンエッグマヨネーズで衣をつけ、もみじ焼きにしました。		
14	火	ごはん		たらの 白ネギ ソースかけ	小松菜のみそ汁 大根のそぼろ煮		たら あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しろねぎ しょうが にんにく えのきたけ だいこん えだまめ	ごめ かたくりこ おぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	小学校 591	小学校 27.3	小学校 16.5	小学校 2.4	★ <b>白ねぎについて</b> …白ねぎは、土寄せをして日光に当たらない部分を多くしたねぎです。鳥取県内で多く栽培されています。ねぎ特有の香り成分には、疲れをとったり風邪を予防したりする働きがあります。今日は、しょうがやにんにくと一緒にピリ辛のソースを作り、揚げたたらにかけました。		
七五三献立																			
15	水	せきはん 赤飯		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	もみじふのすまし汁 ほうれんそうの り酢和え	ごま塩	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし	ごめ あずき さとう ふ かたくりこ	ごま	小学校 563	小学校 26.8	小学校 10.8	小学校 1.5	★ <b>七五三について</b> …11月15日は「七五三」です。「七五三」は、子どものを祝う行事です。今日は、日本のお祝い料理には欠かせない「赤飯」を取り入れました。赤飯は、もち米に小豆やササゲを混ぜて蒸したご飯で、小豆などの煮汁で米が赤くなるので「赤飯」といいます。		

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。



# 2023年 11月 予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
食べ物を大切にしよう

岩美町学校給食共同調理場  
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		食塩 g
16	木	丸形全粒粉パン		キャベツ ミンチカツ	さつまいもと白ネギのシチュー チキンサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら サラダあぶら ドレッシング	654	19.8	19.3	1.7	★キャベツについて…キャベツは栽培する産地によってとれる時期が違っているので、一年中食べることができます。春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツとそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。これからが旬の冬キャベツは、歯ごたえがあって甘み強いのが特徴です。今日はミンチカツやサラダに使っています。
食育の日献立																	
17	金	ごはん		豚肉と まこもたけの しょうが炒め	けんちん汁 かにの酢のもの		ぶたにく とうふ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	まこもたけ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	こめ さとう さいとも はるさめ	ごまあぶら ごま	560	27.0	12.6	2.4	★食育の日献立について…19日は食育の日です。食育の日には、岩美町産の食材を多く使用した献立を取り入れていきます。今日は、「まこもたけ」「かに」などを取り入れました。「まこもたけ」は、イネ科の植物「マコモ」の若い茎が大きくなったものです。食物繊維が多く含まれ、シャキシャキとした食感が特徴です。
20	月	ごはん		かつおフライ	キムチスープ スイートポテトサラダ		かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キムチ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ ばんこ はるさめ さつまいも	あぶら ドレッシング	640	21.6	20.0	1.9	★さつまいもについて…さつまいもには、腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。甘みがあり、加熱すると甘みはさらに強くなります。今日は、さつまいもに、きゅうり、キャベツ、にんじんを加え、ノンエッグマヨネーズで調味をした少し甘めのポテトサラダです。
南小お楽しみ給食																	
21	火	<b>おたのしみ献立</b>										634	29.5	15.1	2.3	★おたのしみ献立について…今日は、岩美南小学校のみなさんに考えていただいたおたのしみ献立「秋の味覚いっぱいメニュー」です。秋の味覚の代表「くり、さつまいも、さけ」などの他、秋が旬の食べ物を中心に考えてくれました。具だくさんの汁物やデザートもあって、大満足のおたのしみ献立です。	
22	水	ごはん		ささみカツ	ハヤシシチュー 大根とわかめのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん セロリ ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも こめこ	あぶら サラダあぶら ドレッシング	653	25.5	18.9	2.6	★ハヤシシチューについて…「ハヤシライス」は日本独特の洋風料理で細かく切った肉と玉ねぎをブラウンソースで煮込んだものに、ご飯を添えたものです。ご飯にかけて「ハヤシライス」として、そのまま「ハヤシシチュー」として食べてもおいしいです。お好みの食べ方で食べましょう。
和食の日(11月24日)献立																	
24	金	ごはん		はまちの 照り焼き	豆腐のすまし汁 里芋のそぼろ煮		はまち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さいとも こんにやく かたくりこ	サラダあぶら	585	26.5	17.9	1.9	★和食の日について…11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界でも注目を集めています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。今日は、和食に欠かせない「かつおだし」を使用した「すまし汁」を保育園・学校給食で共通献立として提供しています。
27	月	ごはん		チヂミ	大根の中華スープ チャプチェ		とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ コーン たまねぎ ほししいたけ	こめ こめこ はるさめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら	530	16.3	12.0	1.3	★チャプチェについて…チャプチェは、児童生徒の皆さんに人気のメニューの一つです。春雨を入れてつくる韓国風の炒め物で、豚肉やたまねぎ、チンゲンサイなどの具と一緒に炒め、みそやとうがらして作った「ヤンニンジャン」という調味料で味付けしています。ご飯にもあう味付けです。
かみかみ献立																	
28	火	ごはん		カレイの から揚げ	たけのこの かみかみみそ汁 ひじきとれんこん の炒り煮		かれい ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たけのこ ごぼう たまねぎ ほししいたけ れんこん えだまめ	こめ かたくりこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	609	23.2	18.3	2.4	★かみかみ献立について…よくかんで食べると、歯や顎が丈夫になるだけでなく、胃腸の働きを助けたり、脳の働きをよくしたりするなど良いことがたくさんあります。今日は、かんで食べることが意識できるよう、噛みごたえのある食品を多く使用したかみかみ献立です。
29	水	ごはん		信田煮	のっぺい汁 千草和え		あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつぎ	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん しろねぎ キャベツ	こめ さとう さいとも かたくりこ	ごまあぶら	605	22.4	24.6	2.9	★のっぺい汁について…さいともやにんじん、しいたけなどをだして煮、かたくり粉でとろみをつけた汁物です。地方によって入れる具材や切り方、汁の量は様々です。とろみのある料理なので、汁が冷めにくく寒い時期にはぴったりの料理です。
30	木	コッペパン		若鶏肉の アップル ソースかけ	カレースープ マカロニサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	りんご キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング	578	27.6	15.8	1.9	★アップルソースについて…りんごのすりおろしに、ケチャップ、砂糖を加えてアップルソースを作りました。ケチャップにりんごの甘みが加わって、鶏肉や自身の魚など淡泊な食品によく合うソースです。りんごの代わりに梨を使用しても美味しいです。

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。