

# 11月予定献立表



今月のめあて **感謝して食べよう**



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	11月の献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質					
							魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
2	月	ごはん		いわしのしょうが煮	いなりのみそ汁		いわし とうふ あぶらあげ みど とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが えのきだけ れんこん ごぼう えだまめ	ごめ こんにゃく さとう	サラダあぶら	730 826	33.1 36.9	580 620	3.4 3.5	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「食に関する本」を紹介しています。「はなちゃんのみそ汁」原作 安武信吾・千恵・はな文・絵 給食おさむ はなちゃんが、朝起きて真っ先に向かうのは台所です。はなちゃんがまかされているのは、「おだし」からつくる味噌汁です。
4	水	むぎごはん		わかどり肉の和風パン粉焼き	とろろ汁 ひじきサラダ		とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	しそ にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	ごめ むぎ パンこ ながいも	ごまあぶら ドレッシング	695 802	28.8 33.0	309 325	1.8 2.1	「14ひきのやまいも」さく いわむらかずお きののみみつけた。くさのみみつけた。もりのあきは みのりのあき。さあやまいもほりにでかけよう。14ひきで、でっかいやまいもをほりあげます。とろろにしたり、干切りにしたり、とてもおいしそう。秋の草花や実の絵もとても素敵な絵本です。
5	木	まっくろくろすけパン		ミートボールのトマトソース煮	ポトフ りんごサラダ		とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ しめじ セロリ キャベツ きゅうり りんご コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	618 723	21.8 24.4	375 401	3.4 4.2	「となりのトトロ」原作：宮崎 駿(徳間書店) 東京郊外の古い家に引っ越してきたサツキとメイが会った、不思議な生き物「トトロ」との様々な冒険を描いた作品です。物語に出てくる「まっくろくろすけ」をイメージして、揚げパンをココアで真っ黒にしました。
9	月	ごはん		しのだに信田煮	こまつな小松菜のみそ汁 かみなりこんにゃく		あぶらあげ とりにく みど あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	だいこん えのきだけ しめじ	ごめ さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	649 723	24.9 27.8	462 487	2.4 2.6	「せんたくかあちゃん」作・絵 さとうわきこ(福音館書店) なんでも洗濯してしまおうかあちゃんは、かみなりさままで洗濯してしまいます。楽しいかあちゃんの姿がとても頼もしいです。※「かみなりこんにゃく」は、こんにゃくを炒めるときの音とピリ辛の味付けが特徴です。給食用に具だくさんにアレンジしました。
10	火	ごはん		さんまのおろしかけ	もすくのすまし汁 だいこん大根のカレーそぼろ煮		さんま かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	ごまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきだけ にんにく	ごめ かたくりこ	サラダあぶら	685 761	26.6 28.6	303 318	2.5 2.7	さんまは、漢字では、秋の刀の魚と書いて「秋刀魚」と読み、秋の魚の代表です。脳の働きを良くしたり、生活習慣病を予防したりする栄養成分が多く含まれています。今日は、さんまの塩焼きに大根おろしのたれをかけました。
11	水	ごはん		ソースカツ	うまめ打ち豆のみそ汁 こっばなます	はぶたえ 羽二重もち	ぶたにく だいす みど あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しろねぎ ほししいたけ だいこん	ごめ さとう むぎ かたくりこ パンこ こんにゃく さといも もち	あぶら ごま	724 838	28.1 32.8	348 380	2.4 3.1	今日は福井県のふるさと献立です。郷土料理や福井名物を取り入れました。こっばなますは、正月やお祝い事には欠かせない料理の一つで、木をまさかりで切るときにでる木くすのこを「こっば」と呼び、食材を切った形が「こっば」に似ていることからこの名がつけられたそうです。
12	木	むぎごはん		じゃがいもオムレツ	ビーフシチュー コールスローサラダ		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	ごめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	758 857	27.6 30.2	280 290	2.5 3.0	今日の生産者応援献立は、若桜町の吉川牛を使ったビーフシチューです。若桜町には美味しい食材がたくさんあります。普段の食事でも、若桜町の食材を食べ、生産者さんを応援しましょう。
13	金	せきはん赤飯		さわらの梅みそ焼き	こうはく紅白かまぼこのすまし汁 おかか和え	ごま塩	さわら みど かまぼこ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	うめ たまねぎ えのきだけ はくさい	もちごめ あずき		653 773	28.3 33.6	319 345	2.6 3.0	11月15日は「七五三」です。「七五三」は、子どもの成長を祝う行事です。今日は、お祝い事に欠かせない赤飯や、紅白のかまぼこなどを組み合わせ、七五三お祝い献立としました。
16	月	ごはん		あげ揚げ豆腐のかにあんかけ	のっぺい汁 ごま酢和え		とうふ かに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ごまつな にんじん	しょうが だいこん ごぼう しろねぎ もやし キャベツ	ごめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	628 704	23.2 25.6	329 346	2.1 2.2	鳥取県では、カニの水揚げが日本一です。9月に「ベニスワイガニ」11月から「ズワイガニ」漁が解禁となりました。ズワイガニのオスは「松葉ガニ」メスは「親ガニ」と呼ばれます。紅ズワイガニは、「カニ寿司」や「かにコロケ」など、かに肉を使った食品に使われています。今日は揚げ豆腐のあんかけに、かにを使っています。

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



太字は若桜町の産物です。

2020年度

# 11月予定献立表



今月の  
給食標語

わら あ た きゆうしよく かんしゃ  
笑い合い 食べる給食 感謝して

若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	11月の 献立メッセージ
							たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター						
17	火	おすすめ献立 キムチご飯		豚肉のソテー	うどん 海そうサラダ	みかん	ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たくあん しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり みかん	ごめ さとう うどん	ごまあぶら	629	28.9	306	3.2	きょうは 3年生の おすすめ 献立 です。テーマは「冬の寒さに負けない体を作るメニュー」です。辛さで体を温める「キムチごはん」や、温かい種類「うどん」が組み合わせてあります。「みかん」には、風邪予防に欠かせないビタミンCが多く含まれています。しっかり食べて、寒い冬を乗り切りましょう。
18	水	むぎ はん 麦ご飯		しゃく 鹿肉 ビビンバの具	わかめのスープ ごぼうナッツ		しかにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ぜんまい もやし たまねぎ ほししいたけ ごぼう	ごめ むぎ さとう ごむぎ かたくりこ	ごま ごまあぶら	630	23.1	330	2.5	「ごぼうナッツ」は、片栗粉をまぶしたごぼうを油で揚げ、ナッツと一緒に甘辛いたれにからめました。揚げたごぼうやナッツが香ばしく、いろいろな食感が楽しめます。今日は「かみかみ献立」の日なので、かむことを意識しながら食べましょう。
19	木	わがやのじまんりょうり ごはん ご飯		つくしんぼ ベーコンと なが 長いもの ほくほくグラタン	キャベツのコンソメスープ だいこん 大根サラダ		ベーコン とりにく ハム ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ だいこん	ごめ ながいも マカロニ さとう	バター	653	24.9	384	2.8	きょうは、「我が家の自慢料理大賞」に輝いた徳田真備さんの「つくしんぼベーコンと長いものほくほくグラタン」です。地産食材を多く使用したこれからの時期にもびっぴりの料理です。「すくうるらんち」に載せているので、ぜひご家庭で作ってみてください。
20	金	わかさ 若桜の しんまい 新米		いわしフライ	さつまいものみそ汁 きりほしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		いわし あぶらあげ みぞ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん いんげん	だいこん しるねぎ きりほしだいこん	ごめ かたくりこ ごむぎ パンこ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら サラダあぶら	753	29.0	434	1.9	のうきわかさしてん わかさ がくえん た 農協若桜支店より若桜学園のみなさんに食べてほしいと「若桜の新米」を寄贈していただきました。新米はみずみずしく、白さや豊かな香りが特徴です。もちもちした食感でうまみも強く感じるすることができます。若桜学園の皆さんを、応援してくださる方がたくさんおられます。感謝して頂きましょう。
24	火	ごはん ご飯		さばの たつたあ 竜田揚げ	ゆばのすまし汁 キャベツのみそ炒め		さば ゆば どうふ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ	ごめ かたくりこ ごむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	676	29.6	293	1.9	さかな ほね にがて 魚には骨があるので苦手という人はいませんか？日本海に面した鳥取県では、新鮮で美味しい魚が水揚げされますので、魚をすすんで食べてほしいです。今日は、さばにしょうが、しょうゆ、酒などで味付けし、かたくり粉をまぶして「竜田揚げ」にしました。
25	水	イチオシ若桜メシ むぎ はん 麦ご飯		つくしんぼ ウィンナー	わかさ 若桜のジビエカレー らっきょうサラダ		ウィンナー しかにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ えだまめ にんにく なし らっきょう きゅうり	ごめ むぎ さとう	サラダあぶら	728	25.1	297	3.5	きょう 今日「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今月は、つくしんぼウィンナーと豚肉を使ったジビエカレーです。「ジビエカレー」には、若桜町の里芋や白ねぎなど、今が旬の食材を入れました。
26	木	おすすめ献立 もみじパン		お肉の ソテー	あき 秋のクリームシチュー ポテトサラダ	プリン	とりにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく しょうが はくさい しめじ しろねぎ たまねぎ	パン はちみつ ごむぎ じゃがいも さつまいも プリン	サラダあぶら ドレッシング	738	27.6	421	2.8	きょう 今日 4年生の おすすめ 献立 です。テーマは「秋の給食」です。パンに合うように秋が旬の具を入れたクリームシチューを組み合わせたメニューです。「お肉のソテー」は、若鶏肉をはちみつを入れた「たれ」に漬けて焼きました。
27	金	生産者応援献立 ごはん ご飯		さかいみなと 境港サーモンの ちゃんちゃん 焼き	とうふのすまし汁 さといも 里芋のそぼろ煮		さけ とうふ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ いんげん	キャベツ たまねぎ しょうが えのきだけ	ごめ さとう さといも こんにゃく かたくりこ	サラダあぶら バター	620	28.1	308	2.5	きょう 今日 生産者 応援 献立 は、「境港サーモン」を使ったちゃんちゃん焼きです。鮭の身は『サーモンピンク』と言われるように、きれいなピンク色をしています。このピンク色の身に含まれる「アスタキサンチン」という色素には、老化防止や生活習慣病を予防する働きがあります。
30	月	むぎ はん 麦ご飯		スタミナ納豆	ビーフンスープ もやしのナムル		とりにく なつとう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし ぜんまい	ごめ むぎ さとう ビーフン	ごまあぶら	635	25.5	296	1.9	ほね なか みつど こつりょう 骨の中のミネラルの密度を「骨量」といい、骨の強さを測る目安です。骨量は、小学校高学年から高校にかけての成長期に最も増えます。カルシウムやたんぱく質など骨を作る栄養素を積極的にとりましょう。寒くなってきましたがカルシウムやたんぱく質を多く含む牛乳も残さず飲みましょう。

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



太字は若桜町の産物です。