



# 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

おこしやうかん

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	炭水化物	脂質						
1	月	ごはん		しゅうまい	給食アンサンプルの麻婆豆腐		ふたにく どうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	ごめ はるさめ さとう かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	723 857	27.6 32.7	359 373	1.9 2.2	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。●「給食アンサンプル：飛ぶ教室」如月かすさ 作 6人の中 学生のゆるる心と給食をテーマとした小説です。
2	火	チキン ライス		キャベツ ミンチ	大きなかぶのスープ		とりにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	たまねぎ コーン えだまめ かぶ キャベツ きゅうり にんにく	ごめ パンこ ごむぎ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	620 772	23.3 28.7	427 518	2.4 2.7	●「大きなかぶ」A・トルストイ再話 内田莉紗子 訳 佐藤忠良 画 絵本を読 んだことのある人も多いと思います。おじいさんか、おばあさんをよんでき て・・・「うんとこしょ どっこいしょ」やと抜けた大きなかぶは、どんな料理 にして食べたのかな？給食では「スープ」にしてみました。
4	木	まっくら くろすけ パン		煮込み ハンバーグ	湯婆婆のスープ		とりにく ふたにく ゆば	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	701 863	25.7 32.1	332 368	3.0 3.9	●スタジオジブリの映画作品「となりのトトロ」宮崎駿 原作に登場するまっくら くろすけをイメージして、丸形パンをココア揚げパンにしました。「千と千尋の神 隠し」宮崎駿 原作に登場する湯婆婆をイメージして「湯葉」を入れたスープにし ました。
8	月	ごはん		さわらの うめ 梅みそ焼き	ざしきわらしレストランの じゃがいも団子スープ	おさつ スティック	さわら みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	うめ だいこん ほししいたけ しろねぎ もやし ぜんまい	ごめ さとう じゃがいもだんご さつまいも	ごまあぶら	672 774	26.8 30.8	294 307	2.7 3.3	●「座敷わらしレストラン」松谷みよ子 責任編集 かとうくみこ 絵 怪談シ ズランシリーズ 「つまみ食いをする森の精」のお話の中の「じゃがいもだん ご」をスープにしました。森の精が住み着くと家事を手伝ってくれて家も豊かにな るそうです。でも、鍋の半分もつまみ食いしてしまうのはごまりものですね。
9	火	ごはん		マスの マヨネーズ 焼き	世界一おいしい石のスープ		ます ぎゅうにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ しょうが にんにく だいこん りんご コーン きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも	ドレッシング オリーブあぶら ドレッシング	632 730	24.8 28.6	269 279	1.6 2.0	●「せかい いち おいしいスープ」マーシャ・ブラウン文・絵 こみや ゆう 訳 フランスの昔話をもとにしたお話です。兵隊さんの知恵と村人たちの協力で世 界一美味しい「石のスープ」ができました。
10	水	天むす (だしごはん)		天むす (えび天)	あか 赤だし	てん 天むす てま (手巻き のり)	えび ふたにく あぶらあげ どうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ えのきだけ ごぼう きりほしだいこん もやし	ごめ さとう ごむぎ かたくりこ	ごま あぶら	675 788	27.0 31.4	356 387	2.4 3.1	9月から12月までの間、「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回実施します。今日は愛知県の献立です。「なごやめし」を代表とするものの一 つ「天むす」を自分たちで作って食べましょう。その他、愛知県を代表とする八丁味噌で作 った赤だしや、切干大根を使ったメニューと組み合わせました。
11	木	ごはん		さんまの かつおぶし煮	豆腐のみそ汁		さんま かつおぶし どうふ あぶらあげ みぞ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	えのきだけ だいこん たまねぎ にんにく	ごめ かたくりこ さといも	サラダあぶら ごまあぶら	728 821	28.9 31.9	372 408	1.5 1.8	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、骨まで食べられるように煮てかつおぶしを加えた、うま味たっぷりの 煮魚です。
12	金	もぎ 麦ごはん		じゃがいも オムレツ	ハヤシシチュー		たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	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	654 763	22.2 25.7	282 293	2.4 2.8	コールスローサラダは、「キャベツのサラダ」で、千切りにしたキャベツを酸味の あるドレッシングで和えたものです。給食では「らっきょう」を加えています。酸 味があるので、カレーやシチュー、揚げ物などこってりした料理の副菜にぴったり です。
15	月	せきはん 赤飯		鮭の もみじ焼き	菊のすまし汁	ごま塩	さけ とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	だいこん ほししいたけ きく きりほしだいこん ごぼう	ごめ あすき	ドレッシング サラダあぶら	642 743	28.7 34.0	322 339	1.9 2.2	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	火	ごはん		あ 揚げだし豆腐の かにあんかけ	のっぺい汁		どうふ かに とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	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 こんにゃく	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「ヘニスワイガニ」11月からは「スワイガ ニ」漁解禁となりました。スワイガニのオスは「松葉ガニ」メスは「おやガニ」と呼ばれま す。紅スワイガニは、「カニ寿司」や「かにコロッケ」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。

2021年度

11月予定献立表



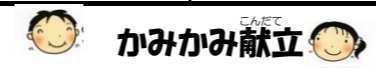
今月の給食標語

感謝して生産者さんにいただきます

若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	さんまの	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・海そう	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	水	麦ご飯		わかどりにく 若鶏肉の 和風パン粉 焼き	とろろ汁 おかか和え		とりにく たまご 豆腐 かつおぶし	ぎゅうにゅう	しそ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい	ごめ なかいも パンこ	ごまあぶら	680	29.3	319	1.9	とろろ汁は、ながいもをすりおろしてねばけだし、すまし汁やみそ汁でのばしたものです。ながいもは鳥取県の特産品で砂丘地で多く生産されています。ねばねばの成分は「ムチン」といって胃腸の調子を整えたり、疲労回復に役立つ成分です。
18	木	おすすめこんだて スイート ポテトパン		かぼちゃ コロッケ	はるさめ紅葉スープ ひじポテサラダ	ももタルト	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	きゅうり	パン さつまいも パンこ ごむぎこ はるさめ じゃがいも タルト	あぶら ドレッシング	745	18.9	387	3.0	今日は6年生のおすすめ献立です。テーマは「秋のぜいたくこんだて」です。11月なので、「秋」をイメージしたぜいたくな献立を考えました。特におすすめなのは「かぼちゃコロッケ」です。
19	金	わがやのじまんりょうり ごはん ご飯		きくらげと たまご 卵の ムーシーロー	わかめスープ パンパンジーサラダ		ふたにく たまご 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	きくらげ だけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	ごめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ドレッシング	586	26.6	341	2.9	今日は、「我が家の自慢料理大賞」に輝いた智頭小学校6年神田善さんの「きくらげと卵のムーシーロー」です。地産食材を多く使用したご飯がすすむ料理です。「すくうるらんち」にレシピを載せているので、ぜひご家庭で作ってみてください。
22	月	わしよくのひこんだて 麦ご飯		シビエ ピビンバ	キムチスープ ごぼうナッツ		しかにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	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 はくさいキムチ ごぼう	ごめ むぎ さとう はるさめ ごむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら アーモンド ごま	642	24.1	340	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。今日はアーモンドを入れましたが、ごまやカシューナッツでも美味しいです。
24	水	イチオシ若桜メシ わかさ 若桜の新米		とうふちくわの 磯辺揚げ	さつまいものみそ汁 ひじきの炒り煮		とうふちくわ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい	ごめ ごむぎこ かたくりこ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら サラダあぶら	655	24.3	345	2.7	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食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。「和食」に欠かせないお米を、農協若桜支店より寄贈していただきました。感謝して頂きましょう。
25	木	つくしんぼ ウィンナー		わかさ み 若桜の栗りカレー	だいこん 大根サラダ		ウィンナー ふたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ しるねぎ しめじ にんにく なし だいこん	ごめ むぎ さとう さつまいも	サラダあぶら	757	24.4	309	2.9	今日は「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町産のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今日は、つくしんぼウィンナーとオンリーBooのナチュラルポークや若桜町産のさつまいもを使った「若桜の栗りカレー」です。
26	金	たら 目ネギソース かけ		たら 豆腐のすまし汁 里芋のそぼろ煮			たら 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しるねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	ごめ さいいも こんにゃく さつまいも さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	621	26.0	308	2.4	里芋は、日本の生活に深く根付いたもので、中秋の名月は「いも名月」ともいい、この日に里芋を食べる風習があります。また、お正月は、子孫繁栄の縁起物として、里芋をおせち料理に入れます。秋の風物詩「芋煮会」の主役も里芋です。今日は、鶏ひき肉と一緒にそぼろ煮にしました。
29	月	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、揚げたさつまいもに甘いたれをからめた大学芋にしました。	ふたにく たいこん 豚肉と大根の キムチ煮	もずくスープ だいがいも 大学芋		ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん にら	だいこん はくさいキムチ たまねぎ えのきだけ	ごめ むぎ かたくりこ さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	714	20.7	322	2.6		
30	火	こんにゃくと比べてやわらかく、味が染みやすいのが特徴です。トウバンジャンを加えピリ辛な味付けの炒め物にしました。	こまつな 小松菜のみそ汁	こんにゃくのピリ辛炒め		とりにく あつあげ ふたにく みそ あぶらあげ	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	24.8	459	2.2		
												723	27.6	483	2.4		

◇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。



本字は若桜町の産物です。