

2023年度

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

どくしゅしゅうかん

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	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	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							
							さかえく 魚・肉・たまご 豆・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター							
							だい 1群	だい 2群	だい 3群	だい 4群	だい 5群	だい 6群						
1	水	ごはん		スタミナ納豆	高野豆腐の卵とじ のり酢和え		とりにく なっとう こうやどうふ たまご かまぼこ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ほししいたけ しろねぎ もやし りんご	こめ さとう	ごまあぶら	(小学校) 660 (中学校) 755	(小学校) 31.8 (中学校) 36.7	(小学校) 378 (中学校) 408	(小学校) 2.2 (中学校) 2.6	11月9日まで「読書週間」です。この週間は「食に関する本」と料理を紹介します。 ●「りんごかもしれない」ヨシタケシンスケ 男の子がテーブルに置いてあるりんごを見て、「もしかしたら、これはりんごじゃないのかもしれない」と考えるところから、どんどん空想をふくらませていくお話です。今日のデザート、八東産のりんごを食べて、本もぜひ読んでみてね。	
2	木	くじらぐも パン		かつおカツ	スパゲティーナポリタン ブロッコリーのサラダ		かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン	パン こむぎこ パンこ スパゲティー さとう	あぶら バター	609 777	21.7 26.8	362 413	24.0 3.0	●「ワタナベさん」北村直子 ワタナベさんは、鍋ひとつで料理を作る名人です。おでん、ちゃんこ鍋、ロールキャベツなど次々お客さんが注文します。ある日注文されたのは「ナポリタン」。ワタナベさんは作ることができるのでしょうか？給食でも大きな鍋でナポリタン作りに挑戦しました。	
7	火	ごはん		鶏肉の たらこ焼き	おおきなかぶのみそ汁 キャベツのピリ辛炒め		とりにく たらこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぶのは ピーマン	かぶ たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう	ドレッシング ごまあぶら	628 714	29.2 33.3	297 311	2.1 2.4	●「おおきなかぶ」A・トルストイ再話 おじいさんがおばあさんと呼んできて、おばあさんが孫と呼んできて、「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でしょうか？給食ではかぶと、かぶの葉っぱもみそ汁にしました。	
8	水	菜めし		ししゃもの 天ぷら	けんちん汁 五目煮豆		ししゃも どうふ とりにく だいたいず	ぎゅうにゅう こんが	にんじん ねぎ あおな	だいこん えだまめ	こめ さといも こんにゃく こむぎこ さとう	あぶら	633 704	24.1 26.6	401 419	2.4 2.7	11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康を保つためには、よくかんで食べること、カルシウムをしっかりとることなどが大切です。ししゃもの天ぷらは、頭も骨もまるごと食べられるので、かみごたえがあり、カルシウムもたっぷりなおかずです。よくかんで食べて、食後のみかきもていねいにしましょう。	
9	木	チキンライス		うすや たまご 薄焼き卵	コーンスープ 宝石フルーツゼリー		とりにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン がどう もも	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	669 760	23.4 25.8	301 316	2.4 2.8	●「ルルとララのきらきらゼリー」あんびるやすこ 女王様の誕生日に「たべられる宝石」を作るようにと頼まれた、お菓子屋さんのルルとララ。オープンでケーキを焼くのはまだうまくできない二人は、ゼリーを作ることにしました。給食でも、フルーツ入りのきらきらゼリーを手作りしました。	
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		じゃこてん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ コーン きゅうり	こめ さといも こんにゃく もち さとう	ドレッシング	634 720	26.6 29.3	305 320	2.5 2.8	日本全国イッテQ、今日は「愛媛県」の給食です。「じゃこ天」は、海でとれた小魚を骨や皮ごとすり身にし、形をととのえて油で揚げたもので、「いもたき」は、さといも、鶏肉、こんにゃくなどの具材を煮込んだ郷土料理です。愛媛県は柑橘類の栽培が盛んです。収穫量トップクラスの「いよかん」を使ったドレッシングで野菜を和えました。	
13	月	ごはん		あじの ドライカレー	コンソメスープ さつまいもサラダ		あじ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり	こめ さつまいも マカロニ	あぶら ドレッシング	648 749	22.5 25.5	322 342	2.3 2.7	今が旬の「さつまいも」には、おなかの調子を整える食物せんいや、肌の健康を守り、風邪などの病気を予防するビタミンCが多く含まれ、体の中も外もきれいにしてくれます。焼きいもにしたりお菓みにしたりすることも多いですが、サラダやシチュー、煮物などの料理にしてもおいしいいもです。今日はサラダで食べてみてください。	
14	火	むぎ はん 麦ごはん		あつあ 厚揚げ マーボー	わかめスープ もやしのナムル		ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが はくさい キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	568 649	21.4 24.2	408 444	2.5 2.9	厚揚げは、豆腐を厚めに切って水切りし、油で揚げたもので、大豆からできる食べ物です。日本では、大豆をそのまま食べるだけでなく、いろいろな大豆製品に加工して食べてきました。みそ、しょうゆ、豆腐、納豆、油揚げなど、おいしくて栄養も豊富で、日本人の食生活に欠かせないものになっています。毎日の食事の中から探してみてくださいね。	
15	水	ごはん		ごもく たまごや 五目卵焼き	紅白はんぺんのすまし汁 春雨のそぼろ炒め		たまご チキンハム どうふ はんぺん とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう にら こまつな	えのきたけ はくさい たまねぎ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	629 725	27.3 31.4	367 398	2.6 3.1	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、お祝いごとのときに使われる組み合わせの赤と白のはんぺんを入れたすまし汁です。これからもいろいろな食べ物をバランスよく食べて、元気に大きく成長してくださいね。	
16	木	まっくろ くろすけパン		わかどり 若鶏の 照り焼き	キムチスープ ジャーマンポテト		とりにく どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら パセリ	しょうが はくさい キムチ にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	590 719	23.1 27.6	307 325	3.0 3.6	今日は6年生のおすすめ献立で、テーマは「ワイルド給食」です。みんなが大好きな料理を組み合わせた、心も体も元気になる献立です。寒い日でも6年生のおすすめ献立を食べて、食べた後は元気に体を動かしましょう。ワイルド給食で元氣モリモリ、ワイルドだろ～●	

◇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。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

2023年度

11月予定献立表



今月の給食標語

はらどけい

くじ

腹時計 まだ九時なのにいただきます

若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛 乳	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	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	11月の 献立メッセージ			
							たんぱく質		ビタミン・無機質		炭水化物								脂質	
							さかな・肉・たまご まめ・大豆製品	ぎゅうにゅう・乳製品 こざかなかい 小魚・海そう	やさしい 野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター									
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群								
17	金	きのこと しょうが たっぷり 炊き込みご飯		いわしの 竜田揚げ	だいこん 大根のみそ汁 えごまのプチプチマカロニ		とりにく あぶらあげ いわし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ しめじ だいこん しろねぎ きゅうり	こめ こんにゃく かたくりこ こむぎこ マカロニ	あぶら ドレッシング えごま	(小学校) 606 (中学校) 689	(小学校) 23.0 (中学校) 25.1	(小学校) 327 (中学校) 343	(小学校) 2.6 (中学校) 3.0	今日は、夏に募集した「我が家の自慢料理コンクール」で大賞に輝いた「きのことしょうが たっぷりたきこみごはん」と、入賞した若桜学園6年 本田拳士さんの「えごまのプチプチマカ ロニ」です。八頭町や若桜町の食材がたくさん使用されています。食育だより「すくうるらん ち」にレシピをのせているので、ぜひご家庭でも作ってください。			
20	月	ごはん		ぶたにく 豚肉と大根の キムチ煮	もずくスープ 大学芋		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	だいこんのは ほうれんどう	だいこん はくさい はくさいキムチ えのきたけ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	650 749	20.4 23.0	325 345	2.2 2.7	大根は、昔から日本で作られ、食べられてきた野菜で、日本各地にいろいろな色、形、大きさ のものがあります。これから冬にかけて大根が旬の時期を迎えます。今日は大根と大根の 葉っぱを、キムチや豚肉と煮た「豚肉と大根のキムチ煮」です。煮物、汁物、サラダなど、これか らの季節、いろいろな料理で大根を味わいましょう。			
21	火	ごはん		さけ チャンチャン 焼き	さつまいものみそ汁 大根のべっこう煮		さけ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン さやいんげん	キャベツ にんにく はくさい しろねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	バター	580 668	25.0 29.1	314 332	2.4 2.9	「鮭のチャンチャン焼き」は、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けした北海道の郷土 料理です。今日は一人分ずつ作りましたが、本来は大きな鉄板の上で豪快に焼いて作る料理 です。「チャンチャン焼き」の名前の由来はいくつかあり、「ちゃっちゃと作れるから」「焼くとき に鉄板とヘラがチャンチャンと音をたてるから」などと言われています。			
22	水	むぎ 麦ごはん		くり 栗の コロッケ	あき 秋の栗りカレー 花野菜サラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー キャベツ コーン リんご	こめ むぎ くり パンこ さといも じゃがいも	あぶら	709 856	18.6 21.3	378 425	1.9 2.3	今日のサラダに入っている、緑のブロッコリーと白いカリフラワーは、花のつぼみの部分を 食べる野菜で、「花野菜」と呼ばれます。どちらも冬が旬の野菜で、風邪の予防に役立つビタミン ンCが多く含まれます。旬の野菜には、その時季の体に必要な栄養素がたくさん含まれていま す。旬の野菜を知り、積極的に食べましょう。			
24	金	ごはん		えごま まつかぜ 松風焼き	いもこん汁 白和え		ぶたにく しかにく おから とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう しろねぎ はくさい しめじ	こめ パンこ さといも こんにゃく	えごま ごま	622 715	28.1 32.2	369 397	1.9 2.2	今日はイチオシ若桜メシです。オンリーBooのナチュラルポークと、若桜29工房の鹿肉、え ごまを使った「えごま松風焼き」、若さぐらふれあい作業所のこんにゃくたっぷり「いもこん 汁」、味工房の豆腐を使った「白和え」です。また、11月24日は「和食の日」です。今日は地元 の旬の食材を使った和食を味わいましょう。			
27	月	むぎ 麦ごはん		はるまき 春巻	はっほうさい 八宝菜 中華サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが はくさい しろねぎ さくらげ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	627 698	18.3 20.2	346 369	2.5 2.9	八宝菜に入っている「白菜」は、寒くなると甘みが増しておいしくなります。よく煮込むとや わらかくなり、かさが減ってたっぷり食べられ、うまい成分もアップします。また、サラダや漬 物など生で食べる料理にもおすすめです。これからの季節の料理に大活躍する冬野菜です。 給食でも冬によく使うので、おいしく食べてくださいね。			
28	火	ごはん		しかにく 鹿肉と 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	なが 長いもとろろ汁 きりぼしだいこん みく に 切干大根の含め煮		しかにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう ながいも	ごまあぶら あぶら	595 681	27.3 31.1	333 354	2.4 2.9	今日は、夏に募集した「我が家の自慢料理コンクール」で入賞した料理、「鹿肉と砂丘らっきよ うのピリ辛そぼろ」です。智頭町や若桜町で加工される鹿肉を使い、鹿肉やらっきょうが苦手 な人でも食べやすい甘辛い味付けで考えてくれました。			
29	水	キムタク ごはん	セレクト ぎゅうにゅう 牛乳	から揚げ	はるさめ 春雨スープ りっちゃんサラダ		ぶたにく とりにく ポークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ トマト	はくさいキムチ たくあん にんにく しょうが もやし コーン キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	578 666	22.6 26.1	274 283	2.4 2.8	今日は5年生のおすすめ献立で、テーマは「ぼかぼか給食」です。ピリッと辛いキムチ入りの ごはんや、あたたかいスープ、人気の料理もたくさん組み合わせ、冬の寒いときでも、体が ぼかぼかあったまり、元気になれる献立です。楽しく、おいしく食べてくださいね。			
30	木	ごはん		さばの カレー焼き	ぶたじろ 豚汁 さといも 里芋のそぼろ煮		さば ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しろねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	こめ さつまいも さといも かたくりこ	あぶら	647 748	29.9 34.8	289 300	2.0 2.4	豚汁に入っている大根、にんじん、さつまいもや、そぼろ煮のさといもは、土の中にできる野 菜で「根菜」とよばれます。「根菜」は秋から冬の寒い時期に収穫されるものが多く、体をあた ためる働きがあります。根菜を使ったおかずをあたためたうちに食べて、体の中からあた まってくださいね。			

◇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。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。