

2024年度

11月予定献立表



今月のめあて

感謝して食べよう



若校町立学校給食センター

どくしよしゅうかん

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 ば く 質	カル シ ウム	塩 分	11月の 献立メッセージ					
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質											
												魚・肉・たまご 豆・大豆製品							牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター
1	金	かぶの葉 ピラフ		豚肉の ハニーマスタード 焼き	おおきなかぶのクリームスープ ジャーマンポテト		とりにく ぶたにく どうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん ブロッコリー パセリ	コーン かぶ たまねぎ にんにく	こめ はちみつ じゃがいも	あぶら	644 758	24.8 29.0	277 288	2.6 3.1	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。 ●「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、おばあさんが孫を呼んできて、「うんとこしょ、どっこいしょ」やっ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、かぶの葉っぱでスープとピラフを作りました。					
6	水	ごはん		コロッケ	鶏だんご入りみそ汁 ブロッコリーのエコきんぴら		ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えのきたけ はくさい しろうねぎ しょうが ごぼう	こめ こむぎ パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	631 781	20.1 23.6	327 363	2.0 2.5	●「11ぴきのねことあほうどり」馬場のぼる 11ぴきのねこがコロッケ屋さんをはじめて大繁盛！でもだんだん売れ残ったコロッケを食べるのにあきてきて、「おいしい鶏の丸焼きが食べたいねえ」と思います。そこへ旅の途中のあほうどりがやってきて…さあどうなるのでしょうか？					
7	木	ドッグパン		ドッグ ソーセージ	かぼちゃスープ キャベツのサラダ	りんご	ポーク ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン りんご	パン じゃがいも	ドレッシング	562 694	23.7 28.4	294 313	2.9 3.6	●「バムとクロのそらのたび」島田ゆか バムとクロは組み立て式の飛行機を作って、おじいちゃんの家まで空の旅に出かけます。「りんご山」や「かぼちゃ火山」を通りすぎ、お弁当にホットドッグを食べるなど、おいしそうなシーンがたくさん出てくるお話です。					
8	金	わかめ ごはん		あじの 開き揚げ	なめこのみそ汁 春雨のそぼろ炒め		あじ どうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ だいこん なめこ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	618 691	26.3 28.5	305 318	2.6 3.0	11月8日は「いい歯の白」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摂ることなどが大切です。あじの開き揚げは、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、食後のほみがきもていねいにしましょう。					
11	月	ごはん		ソースカツ	打ち豆汁 小松菜と油揚げのおひたし	みず 水ようかん	ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろうねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう こむぎ パン こんにゃく さといも みずようかん	あぶら	667 779	23.6 27.3	325 344	2.5 2.9	日本全国イッテQ食 日本全国イッテQ、今日は「福井県」の給食です。「打ち豆汁」は、福井県の郷土料理です。打ち豆という、大豆を水で戻して石臼の上のせ、木槌でつぶしたものを入れたお汁です。ほかにも、福井県で一般的、ソース味のカツや、福井県では夏ではなく寒い季節にこたつで食べるのが定番の「水ようかん」を食べてみましょう。					
12	火	ごはん		鮭の チャンチャン 焼き	豆腐のすまし汁 大根のべっこう煮		さけ どうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ビーマン にんじん さいいんげん	キャベツ にんにく はくさい しろうねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	571 656	29.2 34.0	309 325	2.3 2.8	「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。					
13	水	むぎごはん 麦ごはん		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 チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	569 671	22.6 26.0	376 406	2.4 2.8	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。					
14	木	チキン ライス		オムライス エッグ	ABCスープ フルーツポンチ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ビーマン にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ りんご パイン みかん	こめ じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	608 704	21.7 24.1	268 290	2.0 2.3	フルーツポンチには旬のくだもの、八頭町八東産のりんごを入れています。りんごには、おなかの調子を整え、生活習慣病も予防する「食物せんい」や、カリウム、ビタミンなどの栄養素が含まれています。皮と果肉の間に栄養素が多く含まれるので、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめの食べ方です。					
15	金	ごはん		かつおフライ	紅白はんぺんのすまし汁 里芋の煮物		かつお はんぺん とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	えのきたけ はくさい たまねぎ えだまめ	こめ パン さといも さとう	あぶら	606 748	25.3 31.3	273 284	2.0 2.4	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。					
18	月	ごはん		さばの みそこうじ 焼き	かきたま汁 五目きんぴら		さば かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さいいんげん	しょうが はくさい ごぼう	こめ さとう かたくり こんにゃく	ごまあぶら えごま	605 714	28.8 33.4	301 316	2.2 2.7	さばの脂の中に含まれている成分は、血液の流れをよくしたり、脳の働きを高めたりしてくれます。さばには特有のにおいがありますが、しょうがなどの薬味やみそを使うと食べやすくなります。今日は藤原みそこうじ店のみそと塩こうじを使って味付けして焼きました。					

◇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



太字は若校町の産物です。

2024年度

11月予定献立表



今月の旬の食材

さといも さつまいも しろねぎ だいこん れんこん はくさい さけ さば

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 ば 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
							さかな・肉・たまご 豆・豆腐製品	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							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							kcal
19	火	ごはん		鶏肉の 香味焼き	八頭(8つ)みそスープ じゃがいものキムチ煮		とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	しょうが キャベツ もやし えのきたけ さくらげ にんにく はくさいキムチ	こめ パンこ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	626	25.5	275	1.8	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「八頭みそスープ」です。八頭町や若桜町の食材がたくさん使用されていて、具材を8つ入れて、八頭と8つをかけたネーミングにされています。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みてください。		
													744	29.7	286	2.2			
20	水	ごはん		ちくわの ツナマヨ焼き	豚肉と野菜たっぷりの トマトスープ 大根サラダ		ちくわ まぐろ(ツナ) ぶたにく とりささみにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく だいこん ぎゅうり	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル ごまあぶら	600	24.0	305	2.0	今日は、夏に募集した「我が家の自慢料理コンクール」で優秀賞を受賞した料理、8年熊田湊斗さんの「豚肉と野菜たっぷりのトマトスープ」です。若桜町の豚肉と野菜がたっぷり入ったスープで、味付けに甘みを足して食べやすくなるよう工夫されています。豚肉には疲労回復効果もあるので、おいしくて体も元気になるスープですね。		
													709	27.5	320	2.4			
21	木	まっくろ くろすけ パン		ほねつ 骨付き チキン	みそラーメン らっきょうコーンコールスロー	みかん	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しろねぎ キャベツ コーン ぎゅうり らっきょう みかん	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	686	28.1	320	2.7	今日は5年生のおすすめ献立、テーマは「わんぱく給食」です。みんなが元気に食べてわんぱくになってほしいと思って考えました。みんなが口をよごしながら、ばくばく楽しく、豪快に食べてほしいです。若桜のみそを使ったラーメンや、鳥取のらっきょうを入れたコールスローなど、地域の食材も使っています。		
													887	32.8	345	3.5			
22	金	ごはん		たら の 白ねぎだれ かけ	もみじ麩のすまし汁 卵の花炒り煮		たら なまふ どうふ かまぼこ あから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ はくさい ほししいたけ ごぼう えだまめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	583	28.4	320	2.3	あさって、11月24日は「和食の日」です。「和食」の特徴として、ごはんなどの主食を中心に汁物とおかずを組み合わせること、「だし」を使うこと、季節感を表現することなどがあります。今日の給食でも和食を意識しています。食事を楽しみ、旬の食材を味わい、栄養バランスも考えられた日本の大切な食文化を、未来に伝えていきましょう。		
													624	31.9	337	2.8			
25	月	ごはん		てりやき ハンバーグ	コンソメスープ ほうれん草の塩こうじソテー		ぶたにく ぎゅうにく だいず たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	607	25.1	287	2.3	ほうれん草には、貧血の予防に効果的な「鉄」や、目の健康を守り、風邪を予防するビタミンAが豊富に含まれます。ビタミンAは油と一緒に調理すると、体に吸収されやすくなるので、今日のおかずのようにソテーにして食べるのがおすすめです。		
													649	27.9	297	2.7			
26	火	ごはん		つくしんぼ ウィンナー	秋の美りジビエカレー えごま油ドレッシングサラダ	なつ 夏いちご ゼリー	ウィンナー しかにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ぎゅうり レモン いちご	こめ さといも さつまいも さとう ジャム	あぶら えごま えごまあぶら	707	25.2	272	2.6	今日はイチオシ若桜メシです！つくしんぼウィンナーに、わかさ29工場の鹿肉がゴロゴロ入ったジビエカレー、えごま油でドレッシングを作ったサラダ、若桜観光の夏いちごジャムを使って作った夏いちごゼリーと、今月も若桜のイチオシ食材がたっぷり味わえる献立です。食べながら地域のいろいろな食材について知ってくださいね。		
													797	22.3	280	3.1			
27	水	ごはん		さつまいもと 鶏肉の 揚げがらめ	もずくスープ ひじきと根菜のサラダ		とりにく かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ しめじ れんこん だいこん ぎゅうり	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	624	20.1	291	2.3	今日のサラダに入っている大根、にんじん、れんこんは、土の中にできる根や茎の部分を食べる野菜で「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。かみごたえのあるものも多いので、今日のサラダもよくかんで食べましょう。		
													730	23.0	304	2.7			
28	木	ごはん		さわらの カレー焼き	長いものかきたま汁 キャベツのみそ炒め🍳		さわら たまご どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ しろねぎ	こめ ながいも さとう かたくりこ	ごまあぶら	580	29.3	303	2.2	長いものは鳥取県の特産物のひとつです。鳥取県 中部の砂丘地帯で栽培されており、歯ざわりがよく、まっすぐ長いのが特徴です。きざんで生で食べるとシャキシャキ、すりおろすとトロトロ、加熱するとホクホクとした食感の違いが楽しめます。今日はお汁に入れた長いもの食感や味を味わってみてくださいね。		
													688	34.5	319	2.5			
29	金	むぎ 麦ごはん		しゅうまい	八宝菜 春雨サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが はくさい しろねぎ キャベツ もやし さくらげ	こめ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	572	19.5	399	2.2	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、うまみ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。		
													691	23.1	473	2.7			

◇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。