

11月 給食献立予定表

海南市立大東小学校

日	こんだて	熱や力のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 田舎みそ汁	こめ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ	にんじん れんこん こんにやく いんげん だいこん しめじ ねぎ	筑前とは福岡県の筑前地方のことです。その煮物なのでこの名前がつけました。でもこの地方ではがめ煮と呼ばれています	610
2 (木)	パン 牛乳 豚肉と小松菜のオイスター煮 豆腐のとろとろスープ	パン ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう	オイスターソースは中国調味料の一種で主原料はカキのカキ汁です。炒め物や煮込み料理に良く使われています。	573
3 (金)	文化の日					
6 (月)	ごはん 牛乳 芋煮汁 切り干し大根の煮物	こめ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ	こんにやく たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ いんげん きりぼしだいこん	芋煮は山形県の郷土料理です。里芋の収穫期の秋から冬にかけてよく食べられるそうです	606
7 (火)	パン 牛乳 秋野菜のクリームシチュー 海草サラダ	パン さといも シチュールウ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ しろみそ	にんじん しめじ だいこん いんげん もやし きゅうり	海の囲まれた島国日本では大昔から海藻を食べていました。海藻にはエネルギーはほとんどありませんが、カルシウムや鉄がたくさん含まれています	609
8 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ カレーキャベツ けんちん汁	こめ さといも あぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ あげ	キャベツ にんじん コーン こんにやく ねぎ ほししいたけ	メンチカツは明治時代に浅草の洋食店で販売したのが始まりといわれていて、日本発祥の料理です	678
9 (木)	パン 牛乳 タイ風焼きそば ゲーンチュー(タイの野菜スープ)	パン あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきいた	たまねぎ もやし ニラ きざみあげ だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが	ビーフンは米から作られた麺です。台湾や中国などでは今日のように野菜や肉と一緒に炒めたり汁の中に入れてたりして食べられていました	694
10 (金)	おいもさんカレー 牛乳 チョコレギサラダ	こめ あぶら カレールウ ごまあぶら さといも じゃがいも さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ エリンギ にんじん グリーンピース にんにく しょうが きゅうり もやし コーン	さつまいもは今から400年前に中国から今の沖縄に伝わりました。食物繊維が多く熱を加えてもビタミンCが破壊されにくく栄養にも優れています	736
13 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 寄せ鍋スープ	こめ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう こうやとうふ ちくわ とりにく とうふ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ はくさい しめじ ほししいたけ	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させて作られる日本の伝統的な保存食です。カルシウムや鉄など成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれています	615
14 (火)	パン 牛乳 いろいろ豆のポークビーンズ チーズ入りコールスローサラダ	パン オリーブオイル じゃがいも ドレッシング ケチャップ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ レモン	ポークビーンズは白インゲン豆と豚肉で作るトマト味の煮込み料理でアメリカの代表的な家庭料理のひとつです。	738
15 (水)	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ こんぶあえ 豆腐とわかめのみそ汁	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう くじらにく とうふ しおこんぶ わかめ あげ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ	今日は和歌山で水揚げされた鯨を使った竜田揚げです。和歌山太地町では昔から鯨漁が盛んでした	677
16 (木)	パン 牛乳 和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ みかん	パン スパゲッティ ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ	しめじ エリンギ ほししいたけ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ きゅうり コーン みかん	和歌山県からみかんをプレゼントして頂きました。下津ではあちこちの畑でみかんが実っていますね。	724
17 (金)	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ とうふ わかめ	たまねぎ にんにく もやし にんじん ほうれんそう えのき ねぎ	ビビンバは韓国の混ぜご飯です韓国ではたくさん混ぜるほど味がなじんでおいしいといわれています	666

日	こんだて	熱や力のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
20 (月)	わかめごはん 牛乳 おでん 変わりおひたし	こめ さといも	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん ちくわ あつあげ ひじき	だいこん にんじん こんにやく こまつな キャベツ	おでんは出汁とそれぞれの具のおいしさがあつまってできています。寒い時期にコトコト似てつくおでんは体を温めてくれますね	653
21 (火)	コロッケバーガー 牛乳 コンソメスープ	パン コロッケ あぶら	ぎゅうにゅう ウイナーズライス	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	コロッケはフランス料理のクロケットを日本人が食べやすいようにじゃがいもを使ってアレンジしたものがはじまりと言われています	576
11月22日は和歌山県のふるさと誕生日です。今月は和歌山のマグロやみかんなど特産品を給食でお届けします						
22 (水)	かき揚げ丼 牛乳 丼のつゆ ごまあえ 冬瓜の和風スープ	こめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ	かきあげ こまつな もやし にんじん とうがん ねぎ	今日はふるさと誕生日です。わたし達が住む和歌山県のパーセデーです	672
23 (木)	勤労感謝の日					
24 (金)	ごはん 牛乳 マグロの角煮 ゆかりあえ ほうれん草のみそ汁	こめ	ぎゅうにゅう マグロ とうふ あげ	だいこん キャベツ しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に山形県の小学校で始まったそうです	614
27 (月)	ごはん 牛乳 切り干し大根のエスニック炒め 呉汁	こめ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ニラ にんにく だいこん ねぎ	エスニック料理とはハーブやスパイスで作ります。複雑な香りと味わいが特徴です	681
28 (火)	パン 牛乳 塩やきそば フルーツポンチ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきいた	にんじん キャベツ もやし エリンギ みかんかん ももかん ばいんかん	焼きそばのルーツは中国のチャオメンといわれています。チャオメンは中華麺を炒めて作った料理のことです	654
29 (水)	柳川丼 牛乳 ほうれん草のごまあえ	こめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ	糸こんにやく ごぼう にんじん いんげん もやし しめじ ほうれんそう	どじょうとごぼうを甘辛く煮て卵でとじた柳川鍋という料理があります。給食ではどじょうのかわりに豚肉を使った柳川風です	608
30 (木)	パン 牛乳 パンキンシチュー こまつナサラダ	パン シチュールウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ グリーンピース こまつな キャベツ レモン	かぼちゃにはカロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが多く病気を予防したり、体を元気にする働きがあります	651

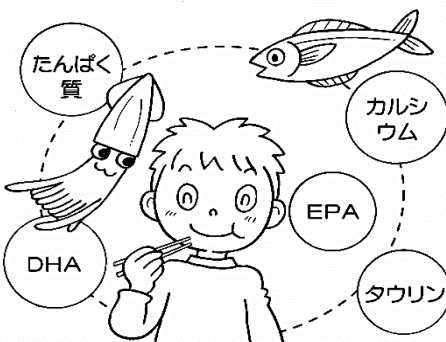
※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

魚介をもっと食べよう！

魚介は、栄養価が高くおいしい優れた食材です。いろいろな種類を積極的に食べるようにしましょう。

栄養満点の食べ物だよ

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。また、たこやいか、貝類などにも、タウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。



旬の魚介はおいしいよ

漁獲量が増える出盛り期のほか、一般的に繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなるよ！



「旬」について

野菜や果物、魚には【旬】とってたくさん採れる時期があります。今は暖房を使って1年中育てられいつでも食べられるものが増えていますが、旬の時期の食べ物が一番栄養が多く、