

11月 給食献立予定表

海南市立大東小学校・幼稚園

日	こんだて	エネルギーのもとになる	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		
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん パンサンスウ	こめ あぶら ケチャップ かたくりこ はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご とりささみ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しシイタケ ニンニク しょうが もやし きゅうり	パンサンスウは細切り野菜と春雨を甘酢で和えた料理です。ツルツルとしたのど越しで食べやすいお料理です。	664
3 (火)	「文化の日」で学校は休みです					
4 (水)	あきのめぐみカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうのサラダ	こめ あぶら じゃがいも さつまいも カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん グリーンピース ニンニク しょうが ほうれんそう コーン ブロッコリー	秋は「実りの秋」ともいわれたくさんの食材の収穫時期です。今日のカレーのさつまいもやキノコ類が秋の恵みです。	755
5 (木)	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ そえやさい コンソメスープ	パン あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう しろみフライ ウインナー	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	コンソメはもともとフランス語で「完成された」という意味です。本当の作り方はお肉や魚から取った出汁にさらに野菜やすね肉などを加えて作ります。	603
6 (金)	キムタクごはん ぎゅうにゅう さんしょくあえ いもにじる	こめ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	つぼづけ はくさいキムチ ながねぎ しめじ キャベツ にんじん こんにやく だいこん	きむたくごはんは「キムチ」と「たくあん」と「ひき肉」を炒めて混ぜたご飯です。長野県の給食で人気メニューだそうです。	626
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき しおこんぶあえ みそしる	こめ	ぎゅうにゅう さんま とうふ あげ みそ しおこんぶ	こまつな キャベツ だいこん しめじ にんじん ねぎ	今日の魚はさんまです。漢字では秋・刀・魚とかくように秋を代表する魚のひとつです。	715
10 (火)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	パン じゃがいも ケチャップ ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ	豆にはビタミン、ミネラル、食物繊維をたくさん含まれています。たくさん食べてほしい食材です。	704
11 (水)	ルーローハン ぎゅうにゅう ちゅうかふうはるさめスープ	こめ はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いとこまぼこ	たまねぎ こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが	ルーローハンとは台湾の代表的なかけご飯です。ご飯の上にお肉の煮物と野菜をのせて食べましょう。	628
12 (木)	パン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ しらたまポンチ	パン スパゲッティ しらたまだんご ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	しめじ エリンギ ほししいたけ 玉ねぎ にんじん にんにく ねぎ みかん パイン もも	白玉はお米の粉で作った団子です。お餅とおなじ材料ですが作り方に違いがあります。	725
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふチゲ ナムル	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	キムチ キャベツ にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし だいこん	キムチに含まれる唐辛子の成分が体の血行を良くし身体をあたためてくれます。	607
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのにももの よせなベスープ うめぼし	こめ あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ あげ 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 うめぼし	和歌山県は梅の生産量日本一です。特にみなべ町や田辺市でたくさん作られています。今日のうめぼしは県からのプレゼントです。	621
17 (火)	パン ぎゅうにゅう コーンチャウダー かいそうサラダ	パン じゃがいも マカロニ あぶら シチュールウ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かいそうミックス	たまねぎ コーン パセリ もやし いとこんにやく にんじん	チャウダーは大鍋や、煮込みという意味があります。具がたくさんでたべごたえのあるスープのことです。	647

日	こんだて	エネルギーのもとになる	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		
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう くじらのこはくあげ まめのマリネ みそしる	こめ かたくりこ ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう くじら だいず とうふ あげ わかめ	にんにく しょうが りんご えだまめ コーン ブロッコリー ねぎ	11月22日はふるさと誕生日です。明治4年11月22日和歌山・田辺・新宮の紀州三県の統合で現在の和歌山県が誕生しました。	750
19 (木)	パン ぎゅうにゅう しおやきそば フルーツポンチ	パン めん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし エリンギ しめじ みかん もも パイン	焼きそばは中華料理のひとつですが中華料理の焼きそばは麺を揚げてあんをかけたかた焼きそばです。	649
20 (金)	やさいたっぷりビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう はちようみそ とうふ わかめ	たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	ビビンバは韓国という国の混ぜご飯のひとつです。韓国語でビビンが混ぜる、パブがご飯という意味です。	658
22 (日)	11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です					
23 (月)	「勤労感謝の日」で学校は休みです					
24 (火)	パン ぎゅうにゅう ポルシチふう ロシアふうカニカマサラダ	パン あぶら じゃがいも ケチャップ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく いとかもぼこ	キャベツ たまねぎ だいこん ニンニク トマト コーン きゅうり にんじん	ポルシチはロシアの代表的な煮込みスープです。世界の3大スープのひとつです。	632
25 (水)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう おでん はくさいとちくわのごまあえ	こめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶら ごま ちくわ	ゆかりこ だいこん にんじん こんにゃく はくさい こまつな	竹輪は漢字で「竹」と「輪」と書きます。昔は竹に魚のすり身をつけてあぶって作ったそうです。	666
26 (木)	パン みかん ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン ツナサラダ	パン スパゲッティ ケチャップ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しめじ トマト きゅうり ブロッコリー みかん	みかんのおいしい季節になってきました。今日のみかんは和歌山県産で県からのプレゼントです。	742
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たつたあげ ゆかりあえ さつまいものみそしる	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ みそ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし ゆかりこ にんじん ねぎ	竜田揚げは肉や魚などにしょうゆで下味をつけて油で揚げた料理です。	734
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのエスニックいた め とうふのとろとろスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	きりぼしだいこん もやし にんじん にら にんにく ささがきごぼう ねぎ	切り干し大根は生の大根と比べてカルシウムは約23倍、食物繊維は約16倍もふくまれています。	659

※ 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。

11月22日はふるさと誕生日

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州三県の統合により現在の和歌山県が誕生しました。和歌山県は、県民の皆さんが郷土について理解と関心を深め、ふるさとを愛する心を育み、自信と誇りをもってより豊かな郷土を築きあげることを期する日として、この11月22日を「ふるさと誕生日」として条例で定めています。

給食でも、ふるさと誕生日に合わせて、特産品や郷土料理を使っています。

16日(月)の梅干、18日(水)の鯨肉、26日(木)のみかんは和歌山県産品を県から提供していただきました。17日の高野豆腐の煮物、18日(水)の鯨の琥珀揚げは和歌山県の郷土料理です。

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



食事を残さずに食べることも、感謝の

気持ちをあらわすことにつながります。

1日3回の食事は成長期の小中学生の

心と体に、とても大切です。