

# 11月 給食献立予定表

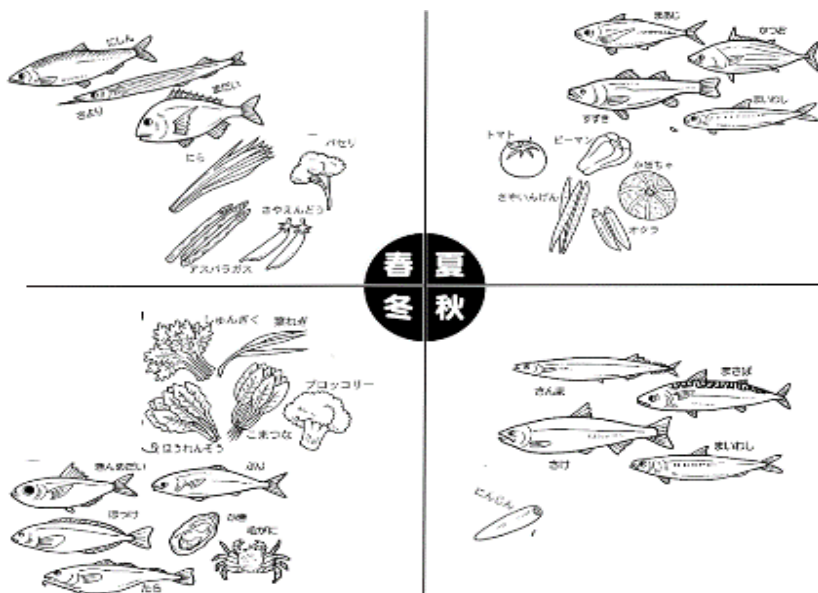
海南市立大東小学校・幼稚園

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		
1 (火)	パン ギゆうにゆう あきやさいのクリームシチュー かいそうサラダ	パン あぶら さといも さつまいも シチュールウ ドレッシング	ギゆうにゆう とりにく しろみそ かいそうミックス いとかまぼこ	にんじん しめじ だいこん いんげん もやし きゅうり	今日のクリームシチューには秋の味覚のさつまいもが入っています。さつまいもはメキシコで生まれ鹿児島に伝わったといわれています	610
2 (水)	ちゅうかどん ギゆうにゆう ちゅうかサラダ	こめ はるさめ ごまあぶら かたくりこ いりごま	ギゆうにゆう ぶたにく かまぼこ いとかまぼこ	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ こまつな きゅうり	中華丼はご飯の上にあんかけにした肉野菜炒めをのせたどんぶりです	628
3 (木)	<b>文化の日(ぶんかのひ)で 学校は 休みです</b>					
4 (金)	ごはん ギゆうにゆう さばのケチャップあん みそしる	こめ あぶら かたくりこ ケチャップ	ギゆうにゆう さば あげ みそ	たまねぎ にんじん パプリカ ニンニク しょうが だいこん こまつな ねぎ	サバは日本で一番よく食べられている魚です。秋から冬にかけてとれるサバは脂がのっておいしいです	684
7 (月)	ごはん ギゆうにゆう いもにじる きりぼしだいこんのもの	こめ さといも	ギゆうにゆう ぶたにく ちくわ ひじき	こんにやく たまねぎ しめじ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん いんげん	芋煮汁は山形県の郷土料理です。地域や家庭によって味付けや具材が違ふそうです	607
8 (火)	パン ギゆうにゆう にくだんごのあまずあん はるさめスープ	パン あぶら ケチャップ かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ギゆうにゆう にくだんご やきいた	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ほししいたけ ニンニク しょうが もやし こまつな	スープ入っている春雨は春雨の雨になぞらえて日本でつけられた名前だそうです	612
9 (水)	ごはん ギゆうにゆう メンチカツ カレーキャベツ おみそしる	こめ あぶら	ギゆうにゆう メンチカツ あげ ワカメ とうふ みそ	キャベツ にんじん コーン ほうれんそう ねぎ	メンチカツはハンバーグのタネをフライにしたものです。コロッケと形が似ていますね	685
10 (木)	パン ギゆうにゆう パンブキンシチュー こまつなサラダ	パン じゃがいも シチュールウ オリーブオイル	ギゆうにゆう 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	かぼちゃは今から400年前以上前にカンボジアからやってきたと考えられています。名前もカンボジアがなまってかぼちゃとなりました	651
11 (金)	あきのめぐみカレー ギゆうにゆう フルーツポンチ	こめ あぶら じゃがいも さつまいも カレールウ	ギゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん いんげん ニンニク しょうが ももかん ばいんかん みかんかん ナタデココ	じゃがいもは野菜や果物のようにビタミンCが豊富で「畑のりんご」といわれています	743
14 (月)	ごはん ギゆうにゆう こうやとうふのもの よせなベスープ	こめ あぶら はるさめ	ギゆうにゆう こうやとうふ ちくわ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん はくさい しめじ ほししいたけ	高野豆腐は凍らせた豆腐を乾燥させて作ります。和歌山県の高野豆腐が有名です	633
15 (火)	パン ギゆうにゆう いろいろまめのポークビーンズ コールスローサラダ	パン じゃがいも ドレッシング オリーブオイル ケチャップ	ギゆうにゆう ぶたにく ミックスビーンズ だいず	たまねぎ にんじん とまとかん パセリ ニンニク キャベツ	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうです	711
16 (水)	ごはん ギゆうにゆう くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	こめ あぶら かたくりこ	ギゆうにゆう くじらにく あげ しおこんぶ みそ とうふ ワカメ	ニンニク 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。和歌山県太地町では昔から鯨漁が盛んでした	677
17 (木)	パン ギゆうにゆう ミートスパゲティ チーズとまめのサラダ みかん	パン あぶら スパゲティ ケチャップ ドレッシング	ギゆうにゆう とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しめじ とまとかん むきえだまめ きゅうり みかん	スパゲティはイタリアの麺です。日本で獲れる小麦粉と違ってたかいデュラム小麦という小麦からつくられています	750

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 (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 ぶたにく はっちょうみそ とうふ わかめ	たまねぎ ニンニク ほうれんそう もやし にんじん 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 じんでおいしく食べられ るといわれています	675
21 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう ごまみそにくじゃが かわりおひたし	こめ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく ひじき ひらてん あつあげ こなかつお	にんじん いたこんにかく だいこん こんぶ こまつな キャベツ わかめごはんもと	肉じゃがはカレーライス と同じ材料を使う料理で 明治時代の水兵の食事 として食べられていたそ うです	639
(11月22日は和歌山県(わかやまけん)の「ふるさと誕生日(たんじょうび)」です。)						
22 (火)	わかやまけんさんこむぎのパン ぎゅうにゅう フライドチキン コンソメスープ	パン ケチャップ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	今日はふるさと誕生日 です。和歌山県の151 回目パースデーです。 今日のパンは和歌山県 産の小麦で作ったパン です。	672
23 (水)	勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ)で 学校は 休みです					
24 (木)	パン ぎゅうにゅう しおやきそば フルーツしらたま	パン ちゅうかめん しらたまだんご 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	白玉団子は白玉粉と水 をこねお団子に丸めた ものです。白玉粉はもち 米からできています	721
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ツナとだいこんのもの さつまじる	こめ さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	だいこん にんじん しょうが つきこんにかく ささがきごぼう ねぎ	ツナにはマグロやカツオ の栄養成分がそのまま 入っています。うまみ たっぷりのツナは和風 の味付けとも相性がいい です	635
28 (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 ごじる	こめ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ 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 ニンニク だいこん ねぎ	切干大根は大根を細く 切り干して乾燥させたも の。大根は日本で 一番多く作られている野 菜です。	627
29 (火)	パン ぎゅうにゅう ボルシチふう ロシアふうカニカマサラダ	パン あぶら ケチャップ じゃがいも 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 とまとかん コーン きゅうり にんじん	ボルシチは具たくさんの 赤いスープです。ロシア ではピーツというかぶに 似た形の真っ赤な野菜 をいれます	633
30 (水)	きむたくごはん ぎゅうにゅう キャベツとちくわのあまずあえ とうふのおすまし	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ わかめ	つぼづけ はくさいキムチ しろねぎ キャベツ にんじん ねぎ	キムチに含まれる唐辛 子の成分が血行を良く し、体を温めてくれる働 きをします	602

※ 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。

## 旬の食べものを知って食べましょう



野菜や果物、魚には【旬】と言って、たくさん採れる季節があります。今はビニールハウスや暖房設備を使って、一年中育てられ、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、一番美味しく、栄養が高く、値段も安いのです。

### ふるさと誕生日って？

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3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て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。