



# 11月 給食献立予定表

# 海南市立大東小学校



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 (金)	セルフキムチチャーハン 牛乳 具沢山わかめスープ	こめ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ピーマン にんじん はくさいキムチ ねぎ だいこん こまつな	わかめは、はるか昔から日本で食べられていた海藻です。ミネラルがたくさんある海で育つため、わかめにもミネラルがたっぷり含まれています。	556
4 (月)	文化の日 振替休日					
5 (火)	パン 牛乳 和風スープスパゲッティ 切り干し大根のあえ物	パン スパゲッティ 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 もやし こまつな きりぼしだいこん	切り干し大根はだいこんを細く切り天日で干して乾燥させた保存食です。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血を作るもとになる鉄分が豊富です。	639
6 (水)	きりぼしそぼろ丼 牛乳 塩昆布あえ みそ汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん はくさい もやし えのき だいこん ねぎ	昆布は、ミネラルが豊富な食品です。ミネラルの中でも特にカルシウムが豊富です。	568
7 (木)	パン 牛乳 コロケ 添え野菜 コンソメスープ	パン コロケ こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー コーン もやし たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	コロケはフランス語でクロケットと呼ばれていました。フランス語でカリカリしたものという意味です。	633
8 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と小松菜のオイスター煮 五目汁	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	もやし こまつな にんじん しめじ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	五目とは様々な具材が入っているという意味です。たくさんの食材が入っているので食材からのうま味もたくさんでておいしいお汁になります。	536
11 (月)	細切り昆布と人参の混ぜご飯 牛乳 ほうれん草のごまあえ さつま汁	こめ ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	昆布は出汁をとるだけでなく、料理の具材としても美味しい。沖縄では、昆布の入ったクーブジュースという郷土料理があります。	606
12 (火)	パン 牛乳 みかん鶏と野菜のスープ ツナポテサラダ	パン こめあぶら じゃがいも ハエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ レモン	みかんどりは、みかんの皮を乾燥させたものをブレンドした飼料で育つた和歌山育ちの鶏です。肉のくさみがなく、さわやかな味になりました。	603
13 (水)	ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ ゆかりあえ けんちん汁	こめ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう くじらにく とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ もやし ゆかり(あかじそ) こんにやく にんじん ねぎ	今日は和歌山県の太地町で水揚げされた鯨を使った竜田揚げです。鯨肉は、たんぱく質が多く脂質が少なく鉄分などの栄養がたっぷりです。	668
14 (木)	県産小麦パン 牛乳 マーボー豆腐 中華春雨サラダ 	パン こめあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく はちょうみそ ささみ	たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ にんにく きゅうり もやし	パンは小麦粉から作られています。今日のパンは、和歌山県産の小麦粉を使って作りました。	660
15 (金)	米粉のカレーライス 牛乳 マリネサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら オリーブオイル マーレドジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ブロッコリー レモン	今日のカレーは、米粉を使って作りました。調理員さんがルウから手作りで作ったカレーです。いつものカレーとのちがいを味わってください。	676
18 (月)	ごはん 牛乳 もつ鍋風煮 ピリ辛こんにやく	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし キャベツ にんじん にら ほししいたけ こんにやく	こんにやくは食物繊維たっぷりでおなかの中をそうじしてくれます。ツルツルしていますがおはしで上手につかめるでしょうか。	560
19 (火)	パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ みかん パイン もも ナタデココ	ナタデココはフィリピンの伝統の食材ですが、ナタデココという名前はスペイン語です。食物繊維が豊富です。	677
20 (水)	わかめごはん 牛乳 きんぴらごぼう きのこ里芋のみそ汁	こめ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう ピーマン にんじん しめじ えのき ほししいたけ ねぎ	江戸時代には、ごぼうは力づく食べ物と考えられていたため、力持ちで有名な金太郎の息子「金平」の名前が、料理につけられ「きんぴら」となりました。	629
21 (木)	パン 牛乳 秋野菜シチュー ひじきのサラダ	パン さつまいも こめあぶら シチュールウ すりごま	ぎゅうにゅう とりにく とりささみ	たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう ごぼう	さつまいもは秋を代表する野菜のひとつです。今日のシチューには秋が旬の「きのこ」も入っています。	626

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		
22 (金)	ごはん 牛乳 とうふこの煮物 みかん鶏の鶏汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふこ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ えのき	今日はふるさと誕生日です。和歌山県の153回目の誕生日です。地産地消、和歌山県布引産の大根を使用したメニューでお祝いです。	627
25 (月)	ごはん 牛乳 こしね汁 パンパンジー	こめ さといも ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ささみ	こんにやく ながねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり コーン	こしね汁は群馬県の郷土料理です。群馬県の特産品であるこんにやく、しいたけ、ねぎを使っているのが特徴です。	562
26 (火)	パン 牛乳 肉団子の甘酢あん 白菜の中華スープ	パン かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが はくさい コーン	甘酢あんに使われている調味料のひとつは「酢」です。お寿司や酢の物など日本料理にはかかせません。	604
27 (水)	ごはん 牛乳 おでん ブロッコリーのサラダ	こめ さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちくわ あつあげ	だいこんこんにやく にんじん ブロッコリー コーン	おでんの決め手はなんといっても「だし」です。おいしい出汁といろいろな具材と一緒に煮込むことで、それぞれのうま味が合わさります。	570
28 (木)	パン 牛乳 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	パン スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しめじ トマト こまつな キャベツ	ナポリタンはイタリアの都市の名前がついています。日本生まれのパスタ料理です。イタリアでナポリタンを探してもありません。	659
29 (金)	ごはん 牛乳 フライビーンズ 和風ごまあえ 豚汁	こめ ごま さといも こめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう だいちぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	フライビーンズは大豆を揚げたをからめた料理です。よくかんで食べましょう。	649

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。

# 11月給食だより 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

和歌山県産の小麦でつくったパンが今年も登場します。日本の小麦の自給率は低く、ほとんどを輸入に頼っています。農家さんの協力のもと、お母さんたち中心のボランティアで2020年に「給食スマイルプロジェクト～県産小麦そだて隊～」がスタートしました。

## 地産地消の良さとは？

**新鮮な旬の味覚を味わうことができる**

**作っている人の顔がわかり、安心感が得られる**

**地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる**

**農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる**

**運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい**

**SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる**

旬の食べ物を知って食べましょう！  
野菜や果物・魚には、旬といって、たくさんとれる時期があります。旬の食べ物は、味も良く栄養バッチリ！たくさんできる(とれる)ので値段も安い。季節ごとのおいしいものを選んで、旬を感じましょう。



和歌山県産のキヌヒカリ&きぬむすめです。