


令和2年(2020年) 11月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしをとのえるもの (緑)	おもにねつやちからのもとなるもの (黄)	ちようみりょう	
2	月	ハヤシライス かきいりフルーツヨーグルト	ぎゅうにく、スキムミルク、こなチーズ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん かき、バナナ、みかん、パイン、もも	むぎごはん じゃがいも さとう	701 846	
4	水	ごはん とりにくのこうみソース ナムル みそしる	とりにく とうふ、あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう こまつな、にんじん	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら ごまあぶら、ごま さといも	738 886	
5	木	コッペパン えびグラタン ポテトサラダ はるさめとたまごのスープ	えびグラタン ハム たまご	きゅうり、にんじん、コーン もやし、にんじん、にら	コッペパン じゃがいも、あぶら、さとう はるさめ、かたくりこ	671 781	
6	金	ごはん ちくぜんに チーズはんぺんフライ りんご	とりにく、ひらてん チーズはんぺんフライ	だいこん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、 れんこん、にんじん、いんげん りんご	ごはん さとう、あぶら あぶら	749 876	
9	月	ごはん さわらのさいきょうやき ゆかりこんぶあえ すましじる	さわら しおこんぶ とうふ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、ゆかり えのき、にんじん、みつば	ごはん さとう ふ	617 740	
10	火	コッペパン しろみざかなのチリソース ポトフ いちごジャム	しろみざかな(メルルーサ) ソーセージ	にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	コッペパン かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも いちごジャム	656 783	
11	水	ごはん おでんに ごぼうサラダ うめぼし(センターとくせい)	あつあげ、うすらたまご、 ひらてん、ぎゅうにく ハム	だいこん、こんにゃく キャベツ、ごぼう、ほうれんそう うめぼし	ごはん さとう ごま、さとう、あぶら	649 781	
12	木	コッペパン とりにくのガーリックやき ブロッコリー きのこのスープ	とりにく とうふ、ベーコン	にんにく ブロッコリー たまねぎ、こまつな、にんじん、えのき、 しめじ、まいだけ	コッペパン さけ、しお、こしょう やさしいっぱいドレッシング コンソメ、しょうゆ、 とりがらスープ、しお、こしょう	619 738	
13	金	ごはん ほねくのいそへあげ しらあえ みそしる	ほねく、こなチーズ、あおりの とうふ あぶらあげ	こんにゃく、ほうれんそう、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん こむぎこ、あぶら ごま、さとう	698 830	
16	月	ごはん じゃがぶたキムチ ちゅうかサラダ	ぶたにく チキンハム	たまねぎ、はくさいキムチ、にんじん、 しらたき、にら キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	ごはん じゃがいも、さとう はるさめ、さとう、ごま、 ごまあぶら	625 749	
17	火	カットパン ソーセージ ケチャップ ポイルキャベツ コーンポタージュ	ソーセージ ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	コッペパン ケチャップ コーンポタージュ、コンソメ、 しお、こしょう	666 795	
18	水	ごはん いかのかりんあげ おひだし かきたまじる	いか かつおぶし たまご、とうふ	はくさい、こまつな たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう、ごま さとう かたくりこ	674 809	
19	木	コッペパン ブラウンシチュー さつまいもサラダ	ぶたにく、こなチーズ チキンハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、にんにく きゅうり、にんじん	コッペパン じゃがいも さつまいも、さとう	712 847	
20	金	かきカレー だいこんツナサラダ みかん	ぎゅうにく、ぶたにく、 こなチーズ ツナ	たまねぎ、かき、にんじん、いんげん だいこん、ほうれんそう、レモンかじゅう みかん	むぎごはん じゃがいも あぶら、さとう	708 817	
24	火	ごはん さばのしおやき ごまあえ とふのこのにももの	さば とりにく、とふのこ、あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう はくさい、こまつな、にんじん	ごはん ごま、さとう さとう	708 862	
25	水	げんりょうごはん てづくりかきあげ にくうどん なっとう	えび ぎゅうにく、かまぼこ なっとう	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン たまねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ	ごはん さつまいも、こむぎこ、あぶら うどん	715 825	
26	木	コッペパン まぐろのケチャップソース ポイルやさい ABCマカロニスープ	まぐろ ベーコン	にんにく キャベツ、コーン、にんじん たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、パセリ	コッペパン かたくりこ、あぶら マカロニ、あぶら	648 772	
27	金	てまきすし(すしめし) のり ツナマヨ ソーセージ たまご チーズ(小中のみ) とんじる	のり ツナ ソーセージ たまごやき チーズ ぶたにく、とうふ	きゅうり、レモンかじゅう はくさい、だいこん、こんにゃく、にんじん、 ねぎ	すしめし マヨネーズ、しお、こしょう かつおだし、みそ	780 896	
30	月	にくそぼろごはん じゃこサラダ かき	ぎゅうにく、ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが だいこん、きゅうり かき	むぎごはん さとう あぶら、さとう、ごまあぶら	700 847	

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。
※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



給食だより

令和2年度11月 九度山町学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。紅葉も始まり、給食でも冬野菜がそろそろ出番を迎えています。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

○11月22日は「ふるさと誕生日」(和歌山県の誕生日)です○

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。令和3年には150年を迎えます。給食では20日に柿カレーとみかんで和歌山県の特産物を味わいます。



○11月24日は「いい日本食の日」で、「和食の日」です○

和食はごはんとおかずを組み合わせて、色々な食材を少しずつ食べられて、自然に栄養バランスが整います。

また、日本の四季に合った旬の食材を使った料理で、季節の移り変わりを感じられるのも和食ならではの魅力です。

和食のよさを見直そう!

一汁三菜という言葉を知っていますか? これは、ごはん(主食)と汁物(しるもの)に3つのおかず(おかず)を組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

わたしたちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力(抵抗力)が働いています。規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まっていきます。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<h3>栄養バランスの良い食事</h3> <p>1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<h3>適度な運動</h3> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<h3>十分な睡眠</h3> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<h3>こまめな手洗い</h3> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>