

# 令和3年(2021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)	ちようみりよう	
1	月	ごはん さけのしおやき ごまあえ とんじる	さけ		ごはん	614	
2	火	にくそぼろごはん じゃこサラダ かき	きゅうにく、ふたにく 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、ごまあぶら、さとう	737	
4	木	コッペパン とりにくのガーリックやき ブロッコリーとコーンのサラダ はるさめとたまごのスープ	とりにく	にんにく ブロッコリー、コーン	コッペパン あぶら、さとう はるさめ、かたくりこ	657	
5	金	ごはん じゃがふたキムチ かきいりかいそうサラダ	ふたにく	たまねぎ、はくさい、キムチ、にんじん、 しらたき、にら きゅうり、かき	ごはん じゃがいも、さとう ごま、さとう、ごまあぶら	625	
8	月	ごはん あげししゃも なっとう とふのこのにもの げんりょうパン	ししゃも なっとう とりにく、とふのこ、あぶらあげ	はくさい、こまつな、にんじん	ごはん かたくりこ、あぶら さとう	749	
9	火	スパゲッティーナポリタン だいこんツナサラダ	ソーセージ、ふたにく、こなチーズ ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ だいこん、ほうれんそう	コッペパン スパゲッティー、バター	560	
10	水	かきカレー あさりのごまドレッシング	きゅうにく、ふたにく、こなチーズ あさり	たまねぎ、かき、にんじん、いんげん キャベツ、ほうれんそう、にんじん	むぎごはん じゃがいも ごま、さとう、あぶら	672	
11	木	コッペパン エビグラタン さつまいもサラダ ミネストローネ	エビグラタン ハム	きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、 いんげん、トマト	コッペパン さつまいも、さとう マカロニ、さとう	703	
12	金	ごはん はっぼうさい あまずにくだんご	ふたにく、いか、えび、うすらたまご あまずにくだんご	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、しょうが	ごはん かたくりこ、さとう、ごまあぶら	876	
15	月	ごはん ほねくのいそべあげ そくせきづけ うめぼし さといものみそしる	ほねく、あおのり	はくさい、にんじん うめぼし だいこん、にんじん、ねぎ	ごはん こむぎこ、あぶら さとう	621	
16	火	ミックスフルーツパン ブラウンシチュー コールスローサラダ	きゅうにく、ふたにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、 にんにく キャベツ、きゅうり、コーン	コッペパン じゃがいも あぶら、さとう	724	
17	水	げんりょうわかめごはん きつねうどん ごぼうサラダ	あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、しいたけ、ねぎ ごぼう、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	コッペパン わかめごはん うどん、さとう ごま、あぶら、さとう	654	
18	木	カットパン てづくりチキンカツ ソース ポイルキャベツ あさりのチャウダー	とりにく、たまご	キャベツ たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン パンこ、こむぎこ、あぶら じゃがいも、バター	757	
19	金	ごはん ちくぜんに ちゅうかサラダ みかん	とりにく、ひらてん ハム	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、 れんこん、たけのこ、しいたけ、いんげん キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん みかん	ごはん さといも、さとう、あぶら はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	684	
22	月	ごはん さばのたつたあげ かきなます みそしる	さば	しょうが だいこん、かき はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら さとう	798	
24	水	ごはん いかのかりんあげ ゆかりこんぶあえ かきたまじる	いか しおこんぶ	キャベツ、にんじん、ゆかり たまねぎ、えのき、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう、ごま かたくりこ	665	
25	木	ナン だいすいりキーマカレー マカロニサラダ	ふたにく、きゅうにく、だいす	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、 にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	ナン あぶら マカロニ、さとう、あぶら	658	
26	金	ごはん てづくりとうふハンバーグ ポイルやさい みそしる	ふたにく、とうふ、たまご、 きゅうにゅう	たまねぎ キャベツ、コーン、にんじん こまつな、にんじん	ごはん さとう、かたくりこ じゃがいも	640	
29	月	ハヤシライス かきいりフルーツヨーグルト	ふたにく	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、 いんげん、りんご、にんにく かき、バナナ、パイン、みかん、もも	ごはん じゃがいも さとう	772	
30	火	コッペパン ふゆやさいのクリームシチュー てつぶんたっぶりサラダ マーシャルピーンズ	とりにく、きゅうにゅう、 スキムミルク、こなチーズ えだまめ、ハム、ひじき	たまねぎ、かぶ、はくさい、にんじん、 マッシュルーム もやし、こまつな、にんじん	コッペパン じゃがいも さとう、ごま、ごまあぶら マーシャルピーンズ	772	

※材料等の都合により献立 内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



# 給食だより

令和3年11月

九度山町学校給食センター

朝晩の冷え込みで木々の葉も色づき、秋が深まってきました。

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また、前日23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともとは「新嘗祭」といってお米の収穫を祝う日でした。お米を主食とした和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。この機会に和食の良さを見直してみませんか。



## 和食の4つの特徴

- ① 種類豊富で新鮮な食材と、その持ち味をいかした調理
- ② 一汁三菜を基本とした健康的な栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいを食事で楽しむ
- ④ 家族や地域との絆を深める年中行事



(一社)和食文化国民会議・制定

## ○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。今年、和歌山県は誕生150年を迎えます。給食では22日に県産のさばと九度山町の柿でお祝いです。



寒くなると鍋料理がおいしくなりますね。みんなはどんなお鍋が好きですか？

### 郷土料理クイズ

郷土料理として、次の8つの地域に伝わる鍋料理の名前を、下から選んで書き入れてみましょう。

**鍋料理編**

**山形県** **秋田県** **北海道**

**兵庫県** **茨城県**

**福岡県** **山梨県**

**広島県**

**ヒント** 食材の名前がついているよ!

**ヒント** この魚は何かかな?

**ヒント** 自分の地域に伝わる鍋料理や知っている鍋料理を言ってみよう!

かいなま貝の仲間が使われているよ!

自分の地域に伝わる鍋料理や知っている鍋料理を言ってみよう!

ほうとう鍋 ・ いも煮鍋 ・ 水たき ・ 石狩鍋  
カキの土手鍋 ・ ぼたん鍋 ・ きりたんぼ鍋 ・ あんこう鍋

こたえ

北海道-石狩鍋 / 山梨県-ほうとう鍋 / 兵庫県-きりたんぼ鍋 / 茨城県-いも煮鍋 / 山形県-あんこう鍋 / 秋田県-いも煮鍋 / 秋田県-きりたんぼ鍋 / 山梨県-ほうとう鍋 / 兵庫県-カキの土手鍋 / 福岡県-水たき