

令和4年(2022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)	おもにからだのちやうしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとになるもの (黄)	ちやうみりよう	
1	火	カットパン ソーセージ ポイルやさい ケチャップ あさりのチャウダー	ソーセージ	キャベツ,にんじん,コーン	コッペパン	668	
2	水	ごはん さわらのしおやき こまあえ さつまいもみそじる	さわら	はくさいほうれんそう たまねぎ,ねぎ	ごはん さとう さつまいも	820	
4	金	ハヤシライス がきいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,トマト,いんげん, マッシュルーム,りんご,にんにく かき,バナナ,もも,みかん,パイ	じゃがいも さとう	648	
7	月	にくそぼろごはん じゃこサラダ かき	ぶたにく,ぎゅうにく ちりめん	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが だいこん,きゅうり	むぎごはん さとう あぶら,さとう,こまあぶら	827	
8	火	ミックスフルーツパン ブラウンシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく ハム	たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご, にんにく キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん	ミックスフルーツパン じゃがいも マカロニ,さとう,あぶら	689	
9	水	ごはん だいすいりつづくねやき はりほうろけ すましじる	とりにく,だいす,たまご	たまねぎ,ねぎ,しょうが きりほしだいこん,きゅうり にんじん,えのき	さとう,かたくりこ さとう	849	
10	木	コッペパン とりにくのケチャップソース はるさめスープ りんご	とりにく	にんにく,しょうが,レモン,かじゅう はくさい,たまねぎ,にんじん,にら, しいたけ,しょうが りんご	コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう はるさめ	671	
11	金	ごはん いかのかりんあげ ナムル みそじる	いか		ごはん かたくりこ,あぶら, さとう,こま こまあぶら	819	
14	月	ごはん じゃがぶたキムチ がきいりかいそうサラダ	ぶたにく わかめ	たまねぎ,にんじん,はくさいキムチ, しらたき,にら きゅうり,かき	ごはん じゃがいも,さとう こま,さとう,こまあぶら	779	
15	火	コッペパン とりにくのガーリックやき コーンポタージュ	とりにく	にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん ベーコン,ぎゅうにく	コッペパン あぶら,さとう	671	
16	水	おやこどん おかがあえ みかん	とりにく,かまぼこ,たまご かつおぶし	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ はくさい,ほうれんそう みかん	ごはん さとう さとう	830	
17	木	コッペパン ハムステーキ さつまいもサラダ きのこスープ	ハムステーキ とうふ	きゅうり,にんじん たまねぎ,しめじ,えのき,まいたけ, にんじん	コッペパン さつまいも,さとう	765	
18	金	ごはん ほねくのいそべあげ すのもの とふのこのにも	ほねく,あおのり わかめ とりにく,あぶらあげ,とふのこ	きゅうり はくさい,こまつな,にんじん	ごはん こむぎ,あぶら さとう,こま さとう	857	
21	月	ごはん おでんに ゆかりごんぶあえ おこめのムース	あつあげ,ひらてん, うずらたまご,きゅうにく しおごんぶ	だいこん,ごんにゃく キャベツ,にんじん,ゆかり	ごはん さとう	789	
22	火	ごはん さばのさらさあげ かきなます とうにゅうスープ	さば	しょうが だいにん,かき たまねぎ,ごんにゃく,にんじん	ごはん かたくりこ,あぶら さとう さとういも	675	
24	木	コッペパン ふゆやさいのクリームシチュー だいこんツナサラダ りんごジャム	とりにく,スキムミルク ツナ	たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,はくさい, にんじん だいこん,ほうれんそう,レモン,かじゅう	コッペパン さつまいも さとう,あぶら りんごジャム	821	
25	金	ごはん あげしゅも ごうやとうふとやさいのうまじ うめぼし	しゅも とりにく,ごうやとうふ	だいこん,たけのこ,にんじん,いんげん うめぼし	ごはん かたくりこ,あぶら さとういも,さとう	618	
28	月	げんりょうわかめごはん きつねうどん ごぼうサラダ	わかめごはん あぶらあげ,かまぼこ ハム	にんじん,しいたけ,ねぎ キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	わかめごはん うどん,さとう こま,さとう,あぶら	783	
29	火	コッペパン てづくりしるみざかなフライ ノンエッグタルソース ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	メルルーサ,たまご	ブロッコリー,コーン キャベツ,たまねぎ,トマト,しめじ, にんじん,いんげん	コッペパン パンこ,こむぎ,あぶら あぶら,さとう マカロニ,さとう	739	
30	水	かきカレー あさりのごまドレッシング	ぎゅうにく,ぶたにく, 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 さとう,こまあぶら	895	
						648	
						804	

※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



くどやまちょうがっこうきゅうしょくセンター
九度山町学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、お米の収穫に感謝する日でした。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、世界からも注目されています。また、11月24日は「いい日本食の日」の語呂合わせで「和食の日」です。給食では22日(火)の「ふるさと誕生日」にあわせて、主食をパンからごはんに変えています。和食を味わい、その魅力を感じてほしいと思います。

○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・新宮の紀州三県の統合により、現在の和歌山県が誕生しました。給食では和歌山県産のさばと、九度山町産の柿で、和歌山の特産物を味わいます。



日本の食文化は「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。

この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

和食の4つの特徴			
1	多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	2	健康的な食生活を支える栄養バランス
3	自然の美しさや季節の移ろいの表現	4	正月などの年中行事との密接な関わり



新米の季節です。甘い香りのふっくらつやつやしたご飯をかみしめて、今年の笑りに感謝しましょう。お米の料理クイズにチャレンジ!

世界のこめ料理クイズ

世界には、さまざまなお米を使った料理があります。それぞれ違う国のこめ料理か、国名を下から選んで書きましょう。

いろいろなこめ料理が世界にあるんだね

ここから選んでね

ジャンバラヤ	ズシ	スペイン	韓国
ピピンバ	フォー	インドネシア	イタリア
チャーハン	ナジゴレン	日本	ベトナム
リンゼット	パエリア	アメリカ	中国

アフリカ 南アフリカ 北アフリカ
ヨーロッパ 西ヨーロッパ 東ヨーロッパ
アジア 東南アジア 南アジア 北アジア
オセアニア 西オセアニア 東オセアニア
中東 北中東 南中東
南米 北米
オーストラリア 南オーストラリア 北オーストラリア
ニュージーランド 北ニュージーランド 南ニュージーランド

こたえ