

令和5年(2023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) |
|----|----|-------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | | おもにからだをつくるもの もとなるもの (あかのグループ) | おもにからだのちょうしを ととのえるものになるもの (みどりのグループ) | おもにエネルギーの ものになるもの (きいろのグループ) | ちようみりよう | |
| 1 | 水 | にくそぼろごはん | ぎゅうにく,ぶたにく | たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが | むぎごはん | 632 | |
| | | じゃこサラダ | ちりめんじゃこ | だいこん,きゅうり | さとう | しょうゆ,みりん | 794 |
| 2 | 木 | カットパン | | | あぶら,ごまあぶら,さとう | 652 | |
| | | かきいりフルーツクリーム | なまクリーム | かき,みかん,パイン,もも | ホイップクリーム,さとう | しょうゆ,す,しお | 802 |
| 6 | 月 | ポークビーンズ | だいず,ぶたにく | たまねぎ,にんじん,いんげん,しめじ,トマト | じゃがいも,さとう,あぶら | ケチャップ,コンソメ | 630 |
| | | ごはん | | | ごはん | しょうゆ,さけ | 776 |
| 7 | 火 | いかにかりんあげ | いか | | かたくりこ,あぶら,さとう,ごま | しょうゆ,さけ | 621 |
| | | ゆかりあえ | | キャベツ,ゆかり | | | かつおだし,みそ |
| 8 | 水 | かぼちゃのみそしる | あぶらあげ | かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ねぎ | | かつおだし,みそ | 607 |
| | | エビグラタン | エビグラタン | | | コッペパン | 748 |
| 9 | 木 | さつまいもサラダ | ハム | きゅうり,にんじん | さつまいも,さとう | マヨネーズ,す,しお,こしょう | 607 |
| | | きのこスープ | とうふ | こまつな,たまねぎ,しめじ,えのき,にんじん | | コンソメ,しょうゆ,とりがらスープ,しお,こしょう | 784 |
| 10 | 金 | げんりょうごはん | | | ごはん | しょうゆ,さけ,しお | 969 |
| | | カレーうどん | ぶたにく,あぶらあげ | たまねぎ,にんじん,ねぎ | うどん,かたくりこ | カレーウ,ケチャップ,しょうゆ,カレー,わふうだし | 748 |
| 13 | 月 | ごぼうサラダ | ハム | キャベツ,ごぼう,ほうれんそう | ごま,あぶら,さとう | しょうゆ,す,しお,こしょう | 784 |
| | | のりかつおぶりかけ | のりかつお | | | コッペパン | 607 |
| 14 | 火 | とりにくのレモンソース | とりにく | レモンかじゅう | かたくりこ,あぶら,さとう | しょうゆ,さけ,しお | 969 |
| | | かぼちゃポタージュ | ぎゅうにゅう,ベーコン,スキムミルク,こなチーズ | たまねぎ,かぼちゃ,パセリ | バター | クリームスープ,コンソメ,しお,こしょう | 592 |
| 15 | 水 | りんご | | りんご | | ごはん | 728 |
| | | ごはん | | | ごはん | かたくりこ,あぶら | しょうゆ,さけ |
| 16 | 木 | まくろのたつたあげ | まぐろ | しょうが | かたくりこ,あぶら | しょうゆ,さけ | 728 |
| | | おかかあえ | かつおぶし | キャベツ,ほうれんそう | さとう | しょうゆ | 676 |
| 17 | 金 | みそしる | とうふ,あぶらあげ | だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ | | かつおだし,みそ | 728 |
| | | ハヤシライス | ぎゅうにく,ぶたにく,スキムミルク,こなチーズ | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,いんげん | ごはん | ハヤシルウ,ケチャップ,ソース,スープストック,しお | 676 |
| 18 | 土 | かきいりフルーツヨーグルト | ヨーグルト | かき,バナナ,みかん,パイン,もも | さとう | | 836 |
| | | コッペパン | | | | コッペパン | 694 |
| 19 | 日 | てづくりしるみざかなフライ | メルルーサ,たまご | | こむぎこ,パンこ,あぶら | しお,こしょう | 694 |
| | | ノンエッグタルタルソース | | | | タルタルソース | 792 |
| 20 | 月 | ポイルキャベツ | | キャベツ | じゃがいも,マカロニ,さとう | コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう | 792 |
| | | ミネストローネ | ソーセージ | たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん,トマト | | コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう | 610 |
| 21 | 火 | ごはん | | | ごはん | しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし,しお | 610 |
| | | おでんに | あつあげ,ひらてん,うずらたまご,ぎゅうにく | だいこん,こんにゃく | さとう | しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし,しお | 749 |
| 22 | 水 | ちゅうかさサラダ | ハム | キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん | はるさめ,ごま,さとう,ごまあぶら | しょうゆ,す | 749 |
| | | メロンパン | | | メロンパン | | 596 |
| 23 | 木 | ぶゆやさいのクリームシチュー | ぎゅうにゅう,とりにく,スキムミルク,こなチーズ | たまねぎ,かぶ,はくさい,にんじん,マッシュルーム,パセリ | じゃがいも | シチュールウ,スープストック,しお,こしょう | 695 |
| | | だいこんツナサラダ | ツナ | だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう | さとう,あぶら | しょうゆ,す,しお,こしょう | 611 |
| 24 | 金 | ごはん | | | ごはん | かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら | 611 |
| | | しかにくのコーリンチー | しかにく | ねぎ,しょうが,にんにく | かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら | しょうゆ,す,しお,こしょう | 755 |
| 25 | 土 | はくさいのしおこんぶあえ | しおこんぶ | はくさい,にんじん | ごま | | 755 |
| | | チンゲンサイのスープ | とうふ | チンゲンサイ,たまねぎ,もやし,にんじん,しいたけ | | しょうゆ,ちゅうかさスープ,しお,こしょう | 586 |
| 26 | 日 | ごはん | | | ごはん | しょうゆ,さけ,みりん | 586 |
| | | じゃがぶたキムチ | ぶたにく | たまねぎ,はくさい,にんじん,しらたき,にら | じゃがいも,さとう | しょうゆ,さけ,みりん | 721 |
| 27 | 月 | ひじきナムル | ひじき | もやし,こまつな,にんじん | ごまあぶら,さとう | しょうゆ | 721 |
| | | コッペパン | | | | コッペパン | 600 |
| 28 | 火 | ホキのマヨネーズやき | ホキ | たまねぎ,コーン,パセリ | じゃがいも | マヨネーズ,みそ,しお,こしょう | 724 |
| | | ポトフ | ソーセージ | キャベツ,たまねぎ,かぶ,にんじん,セロリ | じゃがいも | コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう | 658 |
| 29 | 水 | かきカレー | ぎゅうにく,ぶたにく,こなチーズ | たまねぎ,かき,にんじん,いんげん | むぎごはん | | 658 |
| | | かいそうサラダ | わかめ | きゅうり,にんじん | さとう,ごま,ごまあぶら | しょうゆ,す,いちみつ,とうがらし | 804 |
| 30 | 木 | みかん | | みかん | | ごはん | 630 |
| | | さばのしおやき | さば | | さとう | しお | 769 |
| 31 | 金 | さんしょくあえ | いりたまご,ひじき | こまつな | さとう | しょうゆ,みりん | 769 |
| | | さつまいものみそしる | とうふ,あぶらあげ | たまねぎ,ねぎ | さつまいも | かつおだし,みそ | 603 |
| 1 | 土 | おやこどん | たまご,とりにく,かまぼこ | たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいたけ | さとう | しょうゆ,みりん,さけ,わふうだし | 745 |
| | | しゃきしゃきうめこんぶあえ | かまぼこ,かつおぶし,しおこんぶ | きゅうり,にんじん,きりぼしだいこん,うめびしお | ごま,さとう | しょうゆ | 688 |
| 2 | 日 | コッペパン | | | | コッペパン | 688 |
| | | とりにくのガーリックやき | とりにく | にんにく | あぶら,さとう | さけ,しお,こしょう | 853 |
| 3 | 月 | コールスローサラダ | | キャベツ,きゅうり,にんじん | | す,しょうゆ,しお,こしょう | 853 |
| | | あさりのチャウダー | あさり,ぎゅうにゅう,ベーコン,スキムミルク | たまねぎ,にんじん,パセリ | じゃがいも,バター | クリームスープ,スープストック,しお,こしょう | 577 |
| 4 | 火 | ごはん | | | ごはん | みそ,みりん,さけ | 577 |
| | | たらのさいきょうやき | たら | はくさい,ほうれんそう | さとう | しょうゆ | 699 |
| 5 | 水 | ごまあえ | | | ごま | しょうゆ | 699 |
| | | けんちんじる | とうふ,あぶらあげ | だいこん,ごぼう,にんじん,こんにゃく,ねぎ | さといも | かつおだし,しょうゆ,さけ | 682 |
| 6 | 木 | コッペパン | | | | コッペパン | 682 |
| | | ブラウンシチュー | ぎゅうにく,ぶたにく | たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご,にんにく | じゃがいも | シチュールウ,ケチャップ,ソース,スープストック,しお,こしょう | 818 |
| 7 | 金 | こうやどうふとチーズのココロサラダ | こうやどうふ,チーズ | きゅうり,にんじん,コーン | さとう,あぶら | しょうゆ,す,さけ,みりん | 818 |
| | | マーシャルビーンズ | | | | マーシャルビーンズ | 818 |

※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 の白にはスプーンがつきます。



給食だより



令和5年 11月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく 九度山町学校給食センター

木々の葉が色づき、秋が深まってきましたね。朝晩の冷え込みが増し、1日の気温の変化が大きくなってきます。体調管理に気をつけましょう。献立では秋や冬が旬の食べものが増えてきます。季節の食べものからしっかり栄養をとって、体力と免疫力をつけて冬に備えましょう。

○11月8日は「いい歯の日」です○

食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べものをよく噛んで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、次のことに気をつけましょう。



いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



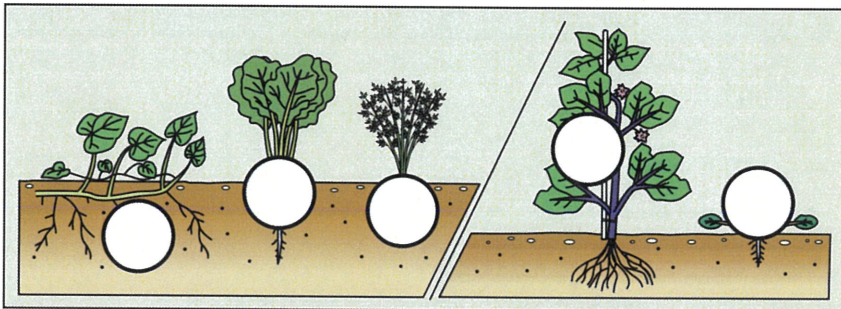
○11月22日は「ふるさと誕生日」（和歌山県の誕生日）です○

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みかんと、九度山町産の柿で、和歌山の特産物を味わいます。



秋野菜&きのこクイズあれこれ

Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

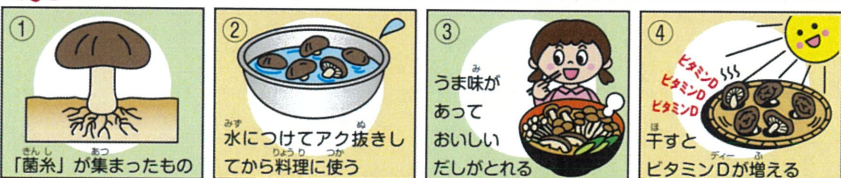


Q2 次の野菜&きのこの英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



Sweet potato Shiitake Carrot Turnip

Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



Q1 = 左の図
Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip
③さつまいも-Sweet potato
④しいたけ-Shiitake
Q3 = ②水でアクを抜くために、水につけずに早く調理して早めに食べ切りましょう。