

# 令和2年度 11月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※ はしは、毎日持ってきましょう。



日	曜	こんだて名		食べ物のほたらき					献立からのメッセージ		
		主食	牛乳	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)			エネルギーのもと になる(きいろ)	
					魚・肉・たまご・豆・ 豆腐製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		こく類・いも類 さとう	油類
2	月	ごはん	○	いわしの煮つけ ビーンズサラダ さつま汁	いわし だいず とり肉 みそ ひよこめ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ きゃべつ だいこん ごんにゃく 白ねぎ	米 さつまいも	マヨネーズ ドレッシング	ビーンズとは豆を意味しています。大豆・枝豆・ひよこ豆の3種類の豆が入ったサラダです。たんぱく質やビタミン類、食物繊維などがしっかりと摂れるサラダです。
4	水	小型 コッパン	○	とりのてりやき トマトパスタ 黄色いクラムチャウダー	とり肉 ベーコン あさり だいず	牛乳	ピーマン にんじん グリーンピース	しょうが にんにく たまねぎ セロリ	小麦粉 さとう じゃがいも スパゲティ	オリーフ油	鳥取出身の料理研究家 東條真千子さん著「子どもと楽しむ季節のスープ」より、にんじんピューレを加えた 色鮮やかなクラムチャウダーです。
5	木	ごはん	○	れんこんのはさみあげ おからサラダ はるさめスープ	ぶた肉 ツナ おから	牛乳	フロッコリー ちんげんさい にんじん 青ねぎ	きゃべつ たけのこ れんこん らっきょう	米 はるさめ	油 マヨネーズ ごま油	豆腐を作るときに出てくる副産物が「おから」です。食物繊維たっぷりのおからを、マヨネーズ風味のサラダにします。刻んだらっきょう漬けが美味しくいただけます。
6	金	ごはん	○	はまちのカレー焼き つぼつけあえ ふきよせ汁	はまち かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	きゃべつ だいこん しめじ しょうが だいこんつけ	米 さとう さといも ふ		明日は立冬です。暦の上ではもう冬ですね。吹き寄せる北風と、秋をイメージした汁物「ふきよせ汁」を献立に取り入れました。
9	月	ごはん	○	ししゃも天ぷら れんこんのきんぴら もずくスープ かむぶりかけ	ししゃも ベーコン ひらてん	牛乳 あおさ もずく	にんじん	れんこん ごんにゃく はくさい えのきだけ 白ねぎ	米 小麦粉 さとう	油	11/8「いい歯の日」にちなんで、かみごたえのあるメニューを取り入れた「カミカ献立」です。日頃から意識して、よくかんで食べましょう。
10	火	ごはん	○	とりのたらこ焼き 切干大根のふくめ煮 長いものみそ汁	とり肉 たらこ ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	きりほしだいこん ごんにゃく 白ねぎ	米 さとう 長いも	マヨネーズ 油	鳥取県の特産品である長いもが収穫の時期を迎えています。今日は新物のねばりっこをみそ汁に入れました。シャキシャキした食感が残るよう仕上げます。
11	水	小型 コッパン	○	かぼちゃしゅうまい フルーツあんぱん しおラーメン	とり肉 ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	みかん もも パイン レーズン きゃべつ もやし メンマ れんこん たまねぎ	小麦粉 ラーメン ゼリー		これから冬にかけて、ノロウイルスによる感染症が流行しやすい時期になります。給食の前には、必ず石けんを使って手を洗いましょう。
12	木	ごはん	○	あじフライ ゆかりあえ おでん風煮	あじ かつおぶし たこ ひらてん	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	もやし きゃべつ 赤しそ だいこん ごんにゃく	米 小麦粉 さとう パン粉	油	おでんのおいしい季節になりました。7種類の具材をだし汁でじっくり煮込んだ給食のおでんは、全ての具材を食べることが出来るよう、小さめにカットしています。
13	金	ごはん	○	ささみの香味焼き マカロニサラダ コーン卵スープ	とり肉 ウインナー たまご	牛乳	フロッコリー にんじん 青ねぎ	にんにく きゃべつ とうもろこし	米 さとう マカロニ じゃがいも でんぶ	ごま油 ごま ドレッシング	「ささみ」とは、鶏ムネ肉の奥にある部位です。骨の葉に形が似ていることから、この名前が付けました。鶏肉の中で最も脂肪が少ない部位です。
16	月	ごはん	○	さばの塩焼き 肉とうふ だまこ汁	さば 牛肉 とうふ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい だいこん えのきだけ 白ねぎ	米 さとう くすり だまこもち でんぶ	油	「だまこ汁」は秋田県の郷土料理です。きりたんぽと同じように、すりつぶしたご飯を丸めて作った「だまこ」が入った具だくさんの汁物です。
17	火	いりこ 菜めし		大学いも ハムサラダ 中華スープ	ハム	牛乳 小魚	ほうれんそう にんじん 青ねぎ あおな	きゃべつ とうもろこし もやし はくさい だけのこ	米 さとう さつまいも 水あめ はるさめ	油 ごま ドレッシング ごま油	秋ならではのメニュー「大学いも」の登場です。町内産のさつまいもを蒸揚げし、給食センター手作りのタレであげた大学いもは、人気メニューの1つです。
18	水	米粉 パン	○	ハンバーグ梨ソース ひじきのごまネーズ 秋の実りシチュー	とり肉 ぶた肉 とうふちくわ	牛乳 ひじき スキムミルク チーズ	フロッコリー にんじん パセリ かぼちゃ	なし たまねぎ しめじ とうもろこし	米 小麦粉 さつまいも さとう	ごま マヨネーズ バター	今日の汁物は、さつまいもやしめじなど秋の味覚を取り入れたシチューです。給食に使用する食材も、秋の深まりとともに冬の味覚に変化していきます。
19	木	ごはん	○	いかカツ のり酢あえ 里いものうま煮 東伯中リクエストデザート	いか とり肉 ひらてん	牛乳 のり	こまつな にんじん グリーンピース	もやし しょうが れんこん ごんにゃく しいたけ	米 小麦粉 さとう さといも パン粉	油 ごま油	いつものお漬しや酢の物に、のりを加えてみませんか？風味がよくなるだけでなく、食物繊維などの栄養素も取り入れることができます。
20	金	ごはん	○	焼きかまチーズ 焼肉サラダ はくさいのみそ汁	たらすり身 牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン にんじん	きゃべつ はくさい 白ねぎ	米	油 マヨネーズ	日本でみそ汁が食べられるようになったのは、鎌倉時代といわれています。戦国時代には、大切な栄養源として、戦国大名たちはみそ作りにかをれました。
24	火	ごはん	○	焼きカレー つるつるしらたき じゃぶ汁	カレイ ベーコン とり肉	牛乳	にんじん いんげん	もやし ごんにゃく しょうが だいこん ごぼう しめじ 白ねぎ	米 さとう でんぶ さといも	油 ごま油	11月24日は「日本食の日」です。旬の食材を使用し、だしの旨味を生かした和食が日本が誇る食文化です。今日は郷土料理「じゃぶ汁」を取り入れました。
25	水	小型 コッパン	○	スコッチエッグ フロッコリーのごまだれ カレーうどん	とり肉 ぶた肉 たまご みそ ツナ ひよこめ	牛乳 わかめ	フロッコリー にんじん	しょうが しいたけ はくさい ごぼう 白ねぎ	小麦粉 さとう うどん パン粉	ごま油	スコッチエッグとは、ゆで卵をひき肉で包んで焼いたり揚げたりした料理です。イギリス料理では軽食として、ピクニックなどで食べることが多いそうです。
26	木	かおり ごはん	○	信田煮 さつまいもの白あえ かぶのみそ汁	とうふ とり肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぶの葉	ごんにゃく かぶ 青しそ	米 さとう さつまいも さといも	ごま	信田煮（しのだに）とは、油揚げで具材を包んだ煮物のことです。給食センターの大釜で、一気に千人分の信田煮をじっくり煮含めます。
27	金	ごはん	○	鳥取和牛のサイコロステーキ りんごサラダ 白菜のクリーム煮	牛肉 ベーコン	牛乳	フロッコリー にんじん パセリ	にんにく りんご きゃべつ はくさい かぶ	米 さとう	オリーフ油	コロナ対策支援事業による琴浦町産鳥取和牛のステーキ3回目です。今回はシンプルに、塩こしょうでの味付けで焼き上げました。
30	月	ごはん	○	あんかけとうふ しらすあえ いものこ汁	とうふ かつおぶし みそ	牛乳 しらす	ほうれんそう にんじん	しょうが きゃべつ だいこん ごぼう ごんにゃく 白ねぎ	米 さとう でんぶ さといも	油	里いものおいしい季節になりました。琴浦町産の里いもを使った「いものこ汁」は、生の里いもならではの味わいが楽しめる汁物です。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。