

令和3年度 11月 学校給食予定献立表

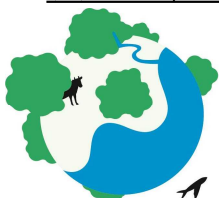
琴浦町立学校給食センター

※ はしは、毎日持ってきてみましょう。

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		
1	月	ごはん	○	ししゃもの天ぷら ビーマンサラダ ご汁	ししゃも とり肉 あつあげ 大豆 みそ	牛乳 あおさ	ビーマン フロッコリー にんじん 青ねぎ	きゃべつ はくさい ごぼう	米 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	新米のおいしい季節になりました。ご飯は、茶碗一杯で3000～4000粒のお米が入っています。残さずきれいに食べることで、感謝の気持ちを示しましょう。
2	火	ごはん	○	やきかまチーズ 酢の物 ポークカレー	かまぼこ ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト フロッコリー	だいこん もやし にんにく 白ねぎ なし	米 さとう じゃがいも	油	豚は幸せのシンボルとして、世界中から愛されている動物です。給食のポークカレーを食べて、みなさんに幸せな気持ちになってもらえればと思います。
4	木	青菜 ごはん	○	さといもコロッケ 大豆サラダ はるさめスープ	ぶた肉 大豆 やきぶた	牛乳	フロッコリー にんじん 青ねぎ 青菜	とうもろこし きゃべつ たけのこ たまねぎ しいたけ	米 はるさめ さといも パン粉	油 ドレッシング マヨネーズ ごま油	里いもは、米よりも昔から栽培されていたそうです。山でとれるしいもに対して、里で作られるいもという意味で、里いもと呼ばれるようになりました。
5	金	ごはん	○	いわしのおかか煮 高野とうふのふくめ煮 ぶきよせ汁 シュウクリーム	いわし ちくわ かつおぶし 高野とうふ	牛乳	にんじん こまつな 青ねぎ	だいこん はくさい しめじ	米 さとう じゃがいも でんぷん の シュウクリーム		11/7は立冬です。立冬にちなんで、吹き寄せの北風と秋の深まりをイメージした汁物「ぶきよせ汁」をいただきました。冬野菜ともみじが入っています。
8	月	ごはん	○	とうふハンバーグ ひじきのいり煮 たまごスープ	とり肉 とうふ 油あげ たまご ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん インゲン ちんげんさい	えのきだけ たまねぎ こんにゃく	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	11/8は「いい塩の日」です。よくかんで食べると、消化吸収がよくなる、脳の働きがよくなる、虫歯予防になるなど、様々な体によいことがあります。
9	火	ごはん	○	カレイのからあげ マカロニサラダ とりごぼう汁	カレイ とり肉	牛乳	にんじん フロッコリー	きゃべつ だいこん しょうが 白ねぎ ごぼう	米 でんぷん マカロニ さといも	油 ドレッシング ごま油	給食では、味覚を育てるよう旨味を大切にしています。今日の「とりごぼう汁」も、かつおぶしでしっかりダシをとって、旨味たっぷりに仕上げます。
10	水	小型 コップ パン	○	タンダーリーチキン フルーツヨーグルト わかめうどん	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もも アロエ ナタデココ レーズン なし はくさい いちじ 白ねぎ	小麦粉 うどん		小中学生の9年間は、一生の中でも体が大きくなる成長期です。体を支える骨の健康のため、牛乳・乳製品、海藻、小魚、大豆製品などを積極的に食べましょう。
11	木	ごはん	○	いかフライ ナムル パイタンスープ 味付けのり	いか とり肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	大豆もやし ぜんまい きゃべつ たけのこ きくらげ 白ねぎ とうもろこし	米 パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	パイタンスープは、ダシを強火で煮込み、白くするよう仕上げたスープで、漢字では「白湯」と書きます。中国語で「白いスープ」を意味しています。
12	金	ごはん	○	ぶた肉のトマト煮 ごまあえ 秋の栗シチュー	ぶた肉 かつおぶし	牛乳 スチームミルク チーズ	トマト パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく 白ねぎ えだまめ はくさい もやし しめじ とうもろこし	米 さとう でんぷん 小麦粉 さつまいも	オリブ油 ごま バター	「ごまかす」「ごまをする」という言葉は、食べ物のごまが元になって生まれたといわれています。食べ物に感謝となっている言葉を覚えてみましょう。
15	月	ごはん	○	さごしの生姜焼き れんこんのきんぴら あごちくわのすまし汁	さごし ぶた肉 とうふ ひらてん あごちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが れんこん はくさい えのきだけ こんにゃく	米 さとう	ごま油	主食である米を中心に、様々な食品をバランスよく食べる「日本型食生活」に子どもの頃から慣れ親しんでほしいと、給食の主食は週4回をご飯にしています。
16	火	キャロット ピラフ	○	大学いも おからサラダ レタススープ	とり肉 おから ベーコン	牛乳	フロッコリー にんじん 赤ピーマン	きゃべつ らっきょう しめじ セロリ レタス とうもろこし	米 さとう さつまいも じゃがいも 水あめ	油 ごま マヨネーズ	さつまいもは江戸時代、蘭学者の青木昆陽が飢饉対策として栽培を成功させ、日本中に広がりました。この功績により、青木昆陽は芋神様とも呼ばれています。
17	水	小型 コップ パン	○	焼きハム フルーツミックス みそラーメン	ハム やきぶた	牛乳	にんじん	もも パイン りんご きゃべつ もやし たけのこ 白ねぎ	小麦粉 ラーメン ゼリー		もうすぐ勤労感謝の日です。みなさんは「食のお手伝い」をしていますか？家族の一員として、自分が出来ることは何か考え、チャレンジしてみましょう。
18	木	ごはん	○	白身魚のカリカリあげ ヤーコンいため 肉だんごの中華スープ	ホキ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく もやし しいたけ 白ねぎ たまねぎ	米 ヤーコン じゃがいも でんぷん さとう はるさめ	油	正しい食器の並べ方は、食べやすさと食事のマナーに合うよう考えられています。美しくおいしく食べるために、正しい食器の並べ方を身につけましょう。
19	金	ごはん	○	東伯和牛の西京焼きフロッコリーソース おろしあえ 琴浦野菜のかす汁 大ぶろしき	牛肉 みそ 油あげ とうふちくわ かつおぶし	牛乳	フロッコリー ほうれんそう にんじん	だいこん なめだけ きゃべつ はくさい 白ねぎ	米 さとう さつまいも きなこもち	ごま	今回の惑星コトウラ給食は、日本料理店「賛否両論」店主 笠原将弘さんと、琴浦町による「食の魅力発信プロジェクト」で考案されたメニューが登場します！
22	月	ごはん	○	はまちの梅あんかけ にんじんしりしり じゃぶ汁	はまち ちくわ ツナ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ごぼう しいたけ 白ねぎ うめ	米 さといも さとう でんぷん	ごま ごま油	11/24の和食の日になんで、鳥取県の郷土料理「じゃぶ汁」をいただきました。地元でとれる旬の食材を、シャブシャブ煮込んで作るのが名前の由来です。
24	水	小型 コップ パン	○	オムレツ フロッコリーサラダ カレーうどん かき	たまご ぶた肉 ひよこめ	牛乳	フロッコリー にんじん	とうもろこし ししいたけ はくさい ごぼう 白ねぎ しょうが かき	小麦粉 うどん	ドレッシング 油	琴浦町で多く栽培されている野菜のひとつに、フロッコリーがあります。秋冬物のフロッコリーが旬を迎えています。今日はサラダに使用しました。
25	木	ごはん	○	パオズ おひたし おでん風煮	ぶた肉 とり肉 かつおぶし あごちくわ たこ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし だいこん えだまめ きゃべつ たまねぎ しょうが こんにゃく	米 さとう 小麦粉	ごま油	この時期、田んぼの稲穂が山に戻る「十日夜」という行事が行われる地域があります。昔、大根はこの晩に、うなりながら成長すると信じられていたそうです。
26	金	ごはん	○	あじフライ つるつるしらたき ねばりっこのみそ汁	あじ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	もやし はくさい 白ねぎ こんにゃく	米 さとう 長いも 小麦粉 パン粉 でんぷん	油 ごま油	ねばりっこは、砂丘長いものと、いちよういもを掛け合わせて作られました。粘りが強く、アクが少ないのが特徴です。今日は、新物のみそ汁に入れました。
29	月	ごはん	○	さばのゆずみそかけ のり酢あえ かぶのスープ	さば みそ ウインナー 油あげ	牛乳 のり	にんじん パセリ	はくさい もやし かぶ きゃべつ しめじ ゆず	米 さとう	ごま	かぶは楽器の鈴に形が似ていることから、「すずな」とも呼ばれます。すずなは、春の七草のひとつでもあります。今日は旬のかぶをスープにしました。
30	火	ごはん	○	れんこんのはさみあげ 肉やさいいため なめこ汁	ぶた肉 たまご 牛肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 青ねぎ	にんにく しょうが きゃべつ だいこん れんこん なめこ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油	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。また戦国時代には大切な栄養源として、戦国大名はみそ作りに力を入れたそうです。

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。

☆ 11/19 (金) は、第2回 惑星コトウラ給食です！ ☆



小さいくせに ぜんぶある。

惑星コトウラ

東伯和牛のおいしさが際立つ、笠原将弘シェフ考案の主菜「東伯和牛の西京焼きフロッコリーソース」に、琴浦町産の野菜をたっぷり使用した副菜を組み合わせます。もちろん米と牛乳も琴浦町産！デザートには、琴浦町を代表する銘菓、宝製菓の大風呂敷が登場します！

