

# 令和4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	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・小豆・海草など	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	火	ごはん	あじフライ さつまいもの白あえ レタススープ	あじ とうふ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	だいこん えのきたけ レタス こんにゃく	米 さつまいも パン粉 小麦粉	ごま油	11月の給食は、秋ならではのメニュー「さつまいもの白あえ」からスタートです。いもの甘味と白あえの塩味がよく合います。ご家庭でも作ってみませんか？
2	水	小型 コップ パン	とりのてりやき コールスロー わかめうどん	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ	フロッキー にんじん	にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし はくさい しめじ 白ねぎ	小麦粉 うどん さとう	ドレッシング	約20種類あるアミノ酸のうち9種類は、体内で作ることの出来ない必須アミノ酸です。バランスよくアミノ酸が摂取できるよう、好き嫌いを減らしていきましょう。
4	金	ごはん	ぶたキムチ はるさめサラダ たまごスープ	ぶた肉 ハム とうふ たまご	牛乳	にら にんじん ちんげんさい	にんにく きゃべつ 白ねぎ はくさいキムチ	米 じゃがいも はるさめ でんぷん	ごま油 ドレッシング	給食のご飯には、小学生で3000~4000粒のお米が入っています。1粒1粒大切に育てられたお米です。きれいに食べることで、感謝の気持ちを表したいものです。
7	月	ごはん	肉じゃがコロック 五目煮 ぶきよせ汁	大豆 油あげ 牛肉	牛乳 ひじき	にんじん インゲン	しめじ だいこん 白ねぎ たまねぎ こんにゃく	米 さとう さいいも じゃがいも パン粉 ふ	油 ごま油	今日は立冬、暦の上では冬になります。立冬にちなんだメニューとして「はくせい汁」をだしました。もみじと冬野菜を使用し、北風と秋の深まりを表現しました。
8	火	ごはん	はまちのしょうが焼き ちくせん煮 大根のスープ	はまち とり肉 ハム	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん セロリ きゃべつ 白ねぎ	米 さとう さいいも 大麦	油	11月8日は「いい歯の日」です。今日の給食には、かみかたえのあるメニューを取り入れました。歯の健康のためにも、日頃からかむことを意識して食べましょう。
9	水	大山 小麦 パン	鳴り石バーグ ヤーコンサラダ グランサーモンチャウダー モンジュイエのクッキー	さけ 牛肉 ぶた肉 たまご ツナ 豆腐 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん フロッキー	きゃべつ たまねぎ 白ねぎ ヤーコン	小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう クッキー	マヨネーズ バター	鳴り石バーグは、ハンバーグ生地に丸石に見立てた大豆を埋め込み、仕上げに煎薬をイメージした型型チーズを散らします。今回の惑星コトウラ給食もご期待ください！
10	木	ごはん	いわしきょうざ ねばりっこのカレーそぼろ なめこ汁	いわし たら とり肉 ひらてん とうふ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ グリーンピース にら	はくさい なめこ たまねぎ きゃべつ こんにゃく	米 さとう 長いも パン粉 小麦粉	油	旬を迎えた鳥取県の特産品「ねばりっこ」をカレー風味の煮物にしました。加熱によりネバネバサクサクからホクホクに変化したねばりっこの食感もお楽しみください。
11	金	ごはん	ささみの香味焼き すじサラダ スビーブーフ	とり肉 かまぼこ やきぶた	牛乳 ひじき	フロッキー にんじん	きゃべつ もやし たけのこ 白ねぎ にんにく レモン	米 さとう ビーフ	ごま油 ごま オリーブ油	米の栄養といえばエネルギーとなる炭水化物ですが、実は、たんぱく質や無機質、ビタミン類も含まれています。日本の主食である米は、栄養的にも優れた食品なのです。
14	月	ごはん	カレイのからあげ おからのいり煮 さといものみそ汁	カレイ とり肉 おから 油あげ みそ	牛乳	にんじん	れんこん こんにゃく だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぷん さいいも	油 ごま油	里芋は日本では、米よりも古くから栽培されていたといわれています。人が住んでいる里で作られる芋という意味で、里芋と呼ばれるようになったといわれています。
15	火	ごはん	さばのカレー焼き 大豆サラダ ポトフ	さば 大豆 ちくわ ウインナー	牛乳	フロッキー にんじん パセリ	だいこん セロリ きゃべつ	米 さとう じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ	大根のおいしい季節になりました。これからの時期、大根は急激に成長することから、昔は「うなり声をあげながら成長する」ともいわれていたそうです。
16	水	小型 米粉 パン	コーンフライ フルーツヨーグルト しょうゆラーメン	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゃべつ もやし とうもろこし たけのこ 白ねぎ アロエ なし	米粉 小麦粉 パン粉 ラーメン ゼリー	油	これから寒くなる冬に向けて、特にたんぱく質・ビタミンA・ビタミンCを意識してとりましょう。給食は毎日、この3つの栄養素がしっかりとれるようにしています。
17	木	キャロット ピラフ	しゅうまい しらすあえ パイタンスープ	ぶた肉 とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ しらす	にんじん こまつな	きゃべつ たけのこ えのきたけ 白ねぎ たまねぎ とうもろこし もやし パプリカ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 小豆 はるさめ	油	同じ魚でも、骨を取って食べる切身はたんぱく質、骨ごと丸ごと食べる小魚はカルシウムを多く含みます。そのための献立表の分類も、魚と小魚は別になっています。
18	金	ごはん	ぶたのしょうがいため カリフラワーのマリネ もずくのみそ汁 かき	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン フロッキー 青ねぎ	しょうが にんにく 白ねぎ カリフラワー とうもろこし かき はくさい	米 さとう でんぷん	油 オリーブ油	甘がきは、渋がきが突然変異してきたと考えられており、日本特産の果物です。海外にも日本から伝わったため、多くの国でそのままだ「カキ」と呼ばれています。
21	月	ごはん	かぼちゃオムレツ ごまあえ きのこカレー	たまご とり肉 ぶた肉 かつおぶし	牛乳	にんじん フロッキー かぼちゃ トマト	はくさい もやし 白ねぎ しめじ エリンギ しいたけ	米 さとう じゃがいも でんぷん	ごま油	奈良時代にすでに栽培されていたかまは、様々な言葉の語源になっています。例えば「ごまかす」は、大きいのに中身が空っぽなごま菓子が残っているように使われます。
22	火	わかめ ごはん	大学いも れんこんのみそいため とりだんごスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ちんげんさい	にんにく れんこん だいこん こんにゃく たまねぎ	米 さとう さつまいも パン粉 水あめ でんぷん	油 ごま	明日の勤労感謝の日になんで、家事のお手伝いをしてみませんか。家族の一員として自分が出来ることを考えてみましょう。また、毎日続けられることがいいですね。
24	木	ごはん	さごしのみもじ焼き プロッコンぶ けんちん汁	さごし みそ とうふ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん フロッキー	だいこん ごぼう きゃべつ 白ねぎ こんにゃく	米 さいいも	マヨネーズ ごま油	11月24日は「和食の日」です。日本や地域の伝統的な食文化について知り、未来に受け継いでいけるよう、給食でも和食メニューを取り入れるようにしています。
25	金	ごはん	スタミナなっとう だいこんサラダ ワンタンスープ	とり肉 なっとう ツナ	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが だいこん はくさい もやし きくらげ 白ねぎ	米 さとう ワンタン	ごま油 ドレッシング	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、形作られてきたものです。おいしくかつ美味しく食べるために、正しく食器を置いて食事を楽しみましょう。
28	月	ごはん	いわしのおかか煮 煮びたし とりごぼろ汁 味つけのり	いわし かつおぶし 油あげ とり肉	牛乳 のり	にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう だいこん しょうが 白ねぎ	米 さとう さいいも はるさめ	ごま油	舌で感じる味覚には、甘味・酸味・塩味・苦味・旨味の5つがあります。辛味は口の中で感じる刺激と考えられており、味覚とは分けられることが多いです。
29	火	ごはん	チキンカツ かぶのゆずかあえ はくさいシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳 こんぶ スキムミルク チーズ	にんじん かぶ グリーンピース	にんにく しょうが かぶ 白ねぎ はくさい ゆず	米 小麦粉 パン粉	油 バター	かぶは、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「雪の7舞」の1つでもあります。今日の和え物は、かぶと、かぶの葉を使っています。
30	水	小型 コップ パン	とうふハンバーグ フルーツあんぱん たまごじょうどん	とうふ ちくわ たまご とり肉	牛乳	にんじん	きゃべつ 白ねぎ たまねぎ パイン もも りんご	小麦粉 うどん さとう でんぷん ゼリー		鳥取県の特産品でもある「白ねぎ」は、根深ねぎ、長ねぎなどとも呼ばれます。冬が旬で、これから寒さにあたることで、甘味と風味が増して更においしくなります。

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。

## かむことの効果

### ●消化を助ける



食べ物か歯によって細かく砕かれ、だ液と混ぜり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

### ●太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

## 11月8日は「いい歯の日」

### ●歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床にしていることも大切です。



### ●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまたげを刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。

