

# 令和5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・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海苔など	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	水	小型コッパン	○	まぐろカツ らっきょうサラダ たまごじゅうどん	まぐろ ツナ ちくわ たまご	牛乳 わかめ	フロッコリー にんじん	きゃべつ はくさい 白ねぎ たまねぎ らっきょう	小麦粉 パン粉 でんぷん うどん	油	マグロは、口を開けたまま泳ぎ続け、水と共に酸素を取り込んでる魚です。筋肉や骨が発達していることから、海中で止まると沈んでしまうのだそうです。
2	木	うめゆかりごはん	○	焼きぎょうざ こまつな白あえ さわらのつみれ汁	さわら ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん しょうが 白ねぎ きゃべつ たまねぎ 赤しそ こんにゃく うめ	米 小麦粉 でんぷん さといも	ごま	サワラは大きさによって名前が変わる出世魚です。体長70cm以上をサワラ、50cmまでをサゴシと呼びます。赤崎漁港に水揚げされたサワラを使用しています。
6	月	ごはん	○	しんじょのおろしあかけ れんこんのきんぴら ワンタンスープ	とり肉 たら ひうてん	牛乳 ひしき	にんじん インゲン 青ねぎ	だいこん れんこん もやし こんにゃく たまねぎ えだまめ きくらげ しょうが	米 さとう パン粉 でんぷん ワンタン	油 ごま油	「しんじょ」とは日本料理の1つで、すりつぶした魚やエビなどから作る練り物です。フワフワな食感が特徴で、吸い物やおでんの具にすることもあります。
7	火	ごはん	○	焼きししゃも ねばりっこのカレーそぼろ もみじふのすまし汁	ししゃも とり肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	こんにゃく しめじ だいこん はくさい グリーンピース	米 さとう 長いも ぶ	油	翌日11/8は立冬です。暦の上では、季節は冬になります。汁物に季節の野菜ともみじの形をした生麩を入れ、秋の深まりをイメージしたすまし汁にしました。
8	水	米粉パン	○	ささみの香味焼き ごぼうサラダ はくさいシチュー かみかみ小魚	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ 小魚	フロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	ごぼう きゃべつ 白ねぎ はくさい にんにく	米粉 さとう 小麦粉	ごま油 油 ごま マヨネーズ バター	11/8は「いい歯の日」です。かむことを意識するよう、それぞれかみこたえの異なるメニューを取り入れました。一口20〜30回、よくかんで食べましょう。
9	木	ごはん	○	スタミナなっとう しらすあえ すいとん汁	とり肉 なっとう みそ	牛乳 しらす こんぶ	青ねぎ ちんげんさい にんじん	きゃべつ だいこん しょうが ごぼう 白ねぎ にんにく えのきだけ	米 さとう すいとん	ごま油	「すいとん」とは、小麦粉に水を加えてこね、団子状にして汁の中中で煮る料理です。岩手県には、すいとんに似た「ひつつみ」という郷土料理があります。
10	金	ごはん	○	ちくわのごまあげ りんごどさつまいもの あまいポテトサラダ 秋のスープ	ちくわ とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり しいたけ りんご	米 でんぷん さつまいも 長いも 小麦粉	ごま油 ドレッシング マヨネーズ	【中学生作成献立 その①】 赤崎中学校2年生が、家庭科の学習で、1日に必要な食品を踏まえ、6つの基礎食品がとれるよう考えた献立です。
13	月	ごはん	○	さばのてりやき おからのいり煮 生わかめのみそ汁	さば おから みそ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	れんこん しょうが だいこん たけのこ こんにゃく	米 さとう	ごま油	給食のご飯も新米に切り替わっています。エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質なども含まれる栄養豊かなご飯をしっかりと食べましょう。
14	火	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ごまあえ ぼたんカレー	ぶた肉 とうふちくわ いのしし肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	はくさい もやし しょうが しめじ たまねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま	「ぼたん」とは、いのしし肉のごとです。赤身と白い脂身が、ぼたんの花のように見えることから名付けられました。ビタミンB1が豊富に含まれています。
15	水	小型コッパン	○	トマトオムレツ フロッコリーサラダ ぎゅうこつラーメン	たまご ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん フロッコリー 青ねぎ	きゃべつ きくらげ もやし たけのこ とうもろこし	小麦粉 ラーメン	ドレッシング	「いただきます」など、食事のあいさつをしていますか?心のこもったあいさつと合わせて、感謝の気持ちを食べ方や食器の扱い方で示すようにしましょう。
16	木	ごはん	○	タラの梅酒ソース ヤーコンのみそいため いものこ汁 山陰かにまんじゅう	タラ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく だいこん れんこん ヤーコン こんにゃく 白ねぎ レモン うめ	米 さとう さといも 小麦粉 でんぷん まんじゅう	油 ごま ごま油	<b>第8回感星コトウラ給食!</b> 今回は琴浦町の魅力満載の献立です。詳しくは食育だよりをご覧ください!
17	金	ごはん	○	とりのたらこ焼き ひじきサラダ コーンたまごスープ	とり肉 たらこ ハム たまご	牛乳 ひしき	フロッコリー にんじん パセリ	きゃべつ えのきだけ はくさい レモン とうもろこし	米 さとう じゃがいも でんぷん	マヨネーズ オリーブ油	日本では、米の消費量が年々減り、その一方で肉や油の消費量は増えています。ご飯を中心におかずを組み合わせる日本型食生活を見直してみよう。
20	月	ごはん	○	ぶたキムチ コールスロー ごまみそ豆乳汁	ぶた肉 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にら にんじん フロッコリー	きゃべつ にんにく 白ねぎ かに はくさいキムチ	米 さつまいも	ごま油 ドレッシング マヨネーズ	たんぱく質を形成するアミノ酸のうち、9種類は体内で作ることができません。元気に成長するために、バランスよくさまざまな食品を食べるようにしましょう。
21	火	五目ごはん	○	あじフライ ポテトサラダ おみそ汁	あじ とり肉 ウインナー とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	だいこん ごぼう えだまめ たけのこ こんにゃく しいたけ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	【中学生作成献立 その②】 東伯中学校2年生が、家庭科の学習で、1日に必要な食品を踏まえ、6つの基礎食品がとれるよう考えた献立です。
22	水	黒糖パン	○	とうふハンバーグ なしヨーグルト マカロニスープ	とうふ おから ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	だいこん はくさい しめじ たまねぎ アロエ もも なし	小麦粉 さとう マカロニ	 勤労感謝の日	10/23は勤労感謝の日です。家族の一員として、自分ができることは何か考え、食に関わるお手伝いをしてみてくださいか?習慣化すると、なお良いですね。
24	金	ごはん	○	シイラのしおごうじ焼き はるさめサラダ おでん風煮	シイラ とり肉 あごちくわ ウインナー	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん たまねぎ こんにゃく	米 さとう はるさめ	ドレッシング	多くの国で高級魚とされるシイラですが、日本では食べる地域は限られているようです。鳥取県では、中部地区を中心に昔から食べる習慣のある魚です。
27	月	ごはん	○	クリスピーチキンのり酢あえ かぶのたまごスープ	とり肉 とうふ たまご かまぼこ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	はくさい かぶ 白ねぎ	米 さとう でんぷん 小麦粉	油	かぶはその形から、春の七草の1つでもある「すずな」とも呼ばれています。これから冬にかけて旬を迎え、給食でもこれから、たびたび登場する予定です。
28	火	ごはん	○	いわしのトマト煮 おひたし ぶた汁 かき	いわし かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん トマト	きゃべつ もやし ごぼう 白ねぎ だいこん かき	米 さとう じゃがいも		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ようです。
29	水	小型米粉パン	○	大豆のチーズ焼き フルーツあわせ カレーうどん	ウインナー 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい	白ねぎ しょうが ごぼう とうもろこし たまねぎ パイン グリーンピース りんご	米粉 うどん ゼリー ナタデココ	油	冬に向けて、粘膜を守るビタミンA、寒さから体を守るビタミンCを意識してとりましょう。給食を残さず食べると、1日に必要な量の約半分がとれます。
30	木	ごはん	○	大学いも 肉とうふ あごちくわのすまし汁	牛肉 とうふ あごちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい しょうが だいこん えのきだけ 白ねぎ こんにゃく	米 さとう さつまいも でんぷん 水あめ	油 ごま	白ねぎは、西部地区を中心とした県を代表する特産品です。給食では、寒さにあたることで甘味や風味が増した、琴浦町産のおいしい白ねぎを使用しています。

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。