

令和6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	料理名			食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ
		主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るもとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとなる食品(緑)		主にエネルギーのもとなる食品(黄)		
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
1	金	ごはん	○	たまご焼き 男子☆弁当部のピビンパ風 ちゅうかスープ	牛肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	はくさい にんにく えのきたけ たけのこ もやし	米 さとう	ごま 油 ごま油	読書週間にちなんで、「男子☆弁当部☆オシロの友情でんごもり弁当」の絵に登場するたまご焼きとピビンパを献立に取り入れました。本も読んでみてください。
5	火	ごはん	○	とりのきのこソースかけ つるつるしらたき にらたま汁	とりにく とうふ みそ たまご ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にら	きゃべつ にんにく ごんにゃく しいたけ エリンギ えのきたけ しめじ	米 さとう でんぷん	ごま油	今年の夏、米不足の影響で売り場から米が無くなったことは記憶に新しいと思います。主食である米の大切さについて改めて考え、感謝していただきます。
6	水	小型 コッペ パン	○	チーズクロック コールスロー わかめうどん	ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ズロッキリー	きゃべつ はくさい 白ねぎ とうもろこし	小麦粉 じゃがいも うどん	油 ドレッシング	食事の挨拶は、食べ物や生産者の方に直接は聞こえません。しかし、挨拶に込められた気持ちや食べ方や食器の扱いに現れ、給食センターに届いていてほしいです。
7	木	磯の香 おこわ	○	(おこわの具) いりどり 立冬ふきよせ汁 ミニトマト/白バラシュークリーム	グランサーモン あごちくわ とりにく 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ミニトマト	だいこん はくさい 白ねぎ ごんにゃく ごぼう れんこん しいたけ しめじ	もち米 さといも なまふ さとう シュークリーム	ごま油	第2回 琴浦Myスター☆給食 子ども達が琴浦町に誇りに思っている山梨県産の郷土産品を大切に育てる心を育むことを目標とした、地場産物満載の特別献立です！
8	金	ごはん	○	いわしのしょうが煮 五目きんぴら 大麦のスープ	いわし ひらてん ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゃべつ ごぼう ごんにゃく セロリ しょうが	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま ごま油	11/8は「いい歯の日」です。かむことを意識するよう、かみごたえのあるメニューを取り入れました。一口20〜30回を目標に、よくかんで食べましょう。
11	月	ごはん	○	さばのしおこうじ焼き ごまあえ ほうとう汁	さば ツナ みそ 油あげ	牛乳	にんじん 青ねぎ こまつな かぼちゃ	だいこん はくさい きゃべつ しめじ	米 きしめん さとう	ごま	「ほうとう」は太めの麺をたっぷりの野菜と煮込んだみそ味の汁で、山梨県の郷土料理です。今日の給食のように、かぼちゃを入れることが多いそうです。
12	火	ごはん	○	ハムカツ なめだけあえ ピーンスカレー	ぶた肉 とりにく とうふ ちくわ 大豆 ひよこ豆	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう トマト	はくさい 白ねぎ にんにく えのきたけ	米 じゃがいも いんげん豆	油	豆には、小豆のように炭水化物を多く含む仲間と、大豆のようにたんぱく質を多く含む仲間があります。今日のカレーには、その両方の仲間の豆を入れました。
13	水	小型 アップル パン	○	とうふしゅうまい だいこんサラダ タンタンめん	ぶた肉 かまぼこ たら 豆乳 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	だいこん きゃべつ にんにく しいたけ えだまめ りんご もやし とうもろこし	小麦粉 ラーメン	ごま ごま油 マヨネーズ ドレッシング	四川料理であるタンタン麺はもともと、汁のない麺に辛い具をのせた料理でした。日本では、日本人が食べやすい汁有麺料理にアレンジされて広がりました。
14	木	ごはん	○	肉だんご じゃがいもとうま煮 くろもみそ汁	とりにく ひらてん とうふ みそ	牛乳 くろも	にんじん グリーンピース	はくさい 白ねぎ ごんにゃく たまねぎ しょうが えのきたけ	米 じゃがいも さとう	油	がんは、日本人の2人に1人がかかる病気といわれています。子どもの頃から野菜を多めに食べるなど、生活習慣病予防を意識した食生活を心がけましょう。
15	金	ごはん	○	大学いも なっとうサラダ レタススープ	なっとう ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい	きゃべつ だいこん まいたけ レタス	米 さつまいも はるさめ さとう	油 ごま マヨネーズ	そのまま食べることの多い納豆ですが、野菜と和えてマヨネーズで味付けし、サラダにしてもおいしいいただけます。海藻類を加えると風味よく仕上がります。
18	月	ごはん	○	ぶたキムチ しらすあえ さつまいもみそ汁	ぶた肉 かつおぶし みそ	牛乳 しらす わかめ こんぶ	にんじん にら こまつな	きゃべつ 白ねぎ はくさい にんにく もやし しめじ	米 さつまいも	ごま油	うす味に仕上げるよう、給食ではうす味を大切にしています。汁物は煮干しなどでだしをとり、具の食材からもしっかりとうま味がでるよう調理しています。
19	火	ゆかり ごはん	○	あご天のてり煮 大豆サラダ ワンタンスープ	あご 大豆 ハム	牛乳	にんじん 青ねぎ ズロッキリー	だいこん もやし たけのこ しいたけ えだまめ 赤しそ	米 さとう ワンタン皮	ドレッシング	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ましょう。
20	水	米粉 パン	○	マスの香味焼き プロッコんぶ クリームシチュー	マス とりにく ウインナー かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ズロッキリー パセリ	きゃべつ カリフラワー とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも	オリーブ油 ごま油	11/20は「いい乾物の日」です。乾物は保存性や栄養価が高く、昔から日本の食生活に親しまれてきた食材です。今日はサラダに昆布を使用しています。
21	木	ごはん	○	しんじょのおろしあんかけ ひじきのいり煮 すまし汁 ワインゼリー	ひらてん とうふ たら	牛乳 ひじき わかめ	にんじん インゲン	だいこん 白ねぎ ごんにゃく えのきたけ しょうが	米 さとう でんぷん ゼリー	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。
25	月	ごはん	○	ぶたのみそいため 酢の物 コンソメスープ	ぶた肉 ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ちんげんさい パセリ	だいこん きゃべつ にんにく セロリ もやし とうもろこし	米 さとう じゃがいも はるさめ でんぷん	ごま油	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。
26	火	ごはん	○	いわしのかばやき 高野とうふのふくめ煮 のりみそ汁	いわし 高野とうふ ちくわ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゃべつ だいこん 白ねぎ	米 じゃがいも さとう でんぷん	油	みそ汁は、どんな食材も具にしやすい、手軽にさまざまな栄養素が摂取できる料理です。料理作りの第一歩として、みそ汁つくりチャレンジしてみませんか？
27	水	小型 コッペ パン	○	ささみのカレー焼き ピーチフルーチェ ぎゅうこつラーメン	とりにく ぶた肉	牛乳	にんじん	きゃべつ 白ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ アロエ もも	小麦粉 ラーメン ゼリー	油	フルーチェが固まるのは、果物に含まれるペクチンと牛乳に含まれるカルシウムの反応によるものです。給食ではゼリーなども加えてにぎやかに仕上がります。
28	木	ごはん	○	はまちのたつたあげ ズロッキリーとチーズの白あえ いものこ汁	はまち とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん ズロッキリー	だいこん 白ねぎ ごぼう えだまめ しょうが	米 さといも でんぷん	油 オリーブ油	白ねぎは、西部地区を中心とした鳥取県を代表する特産品です。給食では、寒さにあたり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。
29	金	ごはん	○	ほうれんそうオムレツ スイートポテトサラダ とりにくスープ ふりかけ	たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	だいこん きゅうり れんこん りんご ほしふどう	米 さつまいも	ドレッシング マヨネーズ ごま	冬に向けて、粘膜を守るビタミンC、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日の必要量の約半分を摂取できます。

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。

