



# 11月 給食献立予定表



海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量カロリー		
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校	
3 (月)	文化の日							
4 (火)	パン 牛乳 しょうがそぼろ焼きそば ソーダポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく みかん パイン	焼きそばのルーツは中国のチャオメンだそう です。日本に伝わったころは、チャオメンと同じ ように、塩やしょうゆで味付けしていましたが、終戦 直後になると、ソース味の焼きそばが生まれた そうです。	674	786	
5 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ひじきのサラダ	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ はちようみそ ささみ ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ごぼう コーン ブロッコリー	今日の給食のマーボー豆腐の味付けには、八 丁みそを使っています。八丁みそは、愛知県岡 崎市にある八丁村で作られたことが名前の由来 となっており、大豆が原料の濃厚なみそです。	635	758	
6 (木)	パン 牛乳 みかんどりと野菜のスープ マカロニサラダ	パン こめあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう みかんどり	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ こまつな コーン	みかんどりは、エサにミカンの皮を混ぜて育て ています。ミカンからジュースなどを作った時に 残る皮を利用しているそうです。健康的でおいしく、 プレミアム和歌山にも認定されています。	594	682	
7 (金)	ごはん 牛乳 さばみそ煮 ゆかりあえ 和風汁	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さばみそに とうふ	キャベツ もやし にんじん ゆかり(あかじそ) だいこん しめじ えのき	サバに含まれる脂は、血液の流れをよくして、脳 の働きをサポートし、集中力や記憶力を高めてく れると言われています。	641	766	
10 (月)	切り干しそぼろごはん 牛乳 塩こうじあえ わかめのみそ汁	こめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん はくさい レモン ねぎ	塩こうじとは、米こうじと塩・水を混ぜて作る発酵 調味料です。肉や魚をつけておくと、やわらかく なり、うま味も増えるので、「魔法の調味料」とも よばれています。	590	699	
11 (火)	パン 牛乳 コロケ キャベツのカレーソー ミネストローネ	パン コロケ こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト	マカロニはパスタの一種です。パスタはイタリア 語で生地という意味で、小麦粉と水から作られ た麺料理をまとめて言う言葉です。	651	756	
12 (水)	わかめごはん 牛乳 うらがみそぼろ 打ち込み汁	こめ ごまあぶら うどん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ しろみそ	ごぼう もやし こんにやく だいこん にんじん しめじ ねぎ	打ち込み汁は、香川県の郷土料理です。うどん と季節の野菜や油あげを煮込んだみそ仕立て の料理です。	655	784	
13 (木)	パン 牛乳 秋味シチュー お豆の梅しそサラダ	パン さつまいも こめあぶら シチュールウ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ささみ	たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう にんじん キャベツ うめびしお	豆には丈夫な体を作るもとになるタンパク質や おなかのそうじをしてくれる食物繊維などの栄養 素がたくさん含まれています。	609	702	
14 (金)	ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ	こめ じゃがいも こめあぶら トック	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ だいこん ほうれんそう はくさい	タッカルビは鶏肉と野菜を甘辛く炒め煮にした韓 国料理です。鶏肉とたくさんの野菜が甘辛いた れとよくからみごはんがすすみます。トックは、 韓国のおもちの一つで、うるち米から作られてい ます。	611	727	
17 (月)	ごはん 牛乳 ツナ大根 さつま汁	こめ さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	だいこん にんじん しょうが こんにやく ごぼう ねぎ	給食のツナの材料は、まぐろです。まぐろに含 まれている脂には、血液をサラサラにして血管の 病気を防いだり、脳の働きをよくする成分が豊富 です。	598	710	
18 (火)	パン 牛乳 マグロのオーロラ煮 ポイルキャベツ 春雨スープ	パン こめあぶら かたくりこ こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう マグロ とうふ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう もやし コーン ほししいたけ	まぐろは赤身魚とよばれ、タンパク質、鉄分、ビ タミンAが豊富です。今日のまぐろは、那智勝浦 町の勝浦漁港で水揚げされた和歌山県産のキ ハダマグロです。	621	717	
19 (水)	ごはん 牛乳 とりすき煮 ごまあえ 県産梅干し(小学校のみ)	こめ ごま	ぎゅうにゅう みかんどり あつあげ	はくさい しらたき にんじん しめじ キャベツ もやし エリンギ うめぼし	鶏すき煮は福岡県の郷土料理です。福岡県 では江戸時代、藩をあげて鶏を育てることで財政 を持ち直したという歴史があるそうです。今日 は、和歌山県産のみかんどりを使っています。	602	715	
20 (木)	県産小麦粉パン 牛乳 厚揚げのチリトマト煮 切り干し大根のサラダ	パン じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みかんどり あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん もやし こまつな	パンは小麦粉から作られているエネルギーの もとになる食べ物です。今日のパンは和歌山県 産の小麦粉を使って作ったコッパンです。	654	760	
21 (金)	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 塩昆布あえ なめこ汁	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう くじらにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ	11月22日はふるさと誕生日。和歌山県の154 回目の誕生日です。和歌山県特産の太地町のく じらの竜田揚げで、ふるさとの食を味わいましょ う。	654	782	
24 (月)	ふるさと誕生白メニュー 「勤労感謝の日」振替休日							
25 (火)	パン 牛乳 ささみカツ イタリアンサラ ダ 豆乳スープ	パン こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ささみカツ ぶたにく とうにゅう みそ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ささみは鶏肉の胸の骨にそった部分にありま す。形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と名 づけられました。1羽から2本しかとれません。鶏 肉の中で、最もタンパク質が多い部分です。	623	720	
26 (水)	ごはん 牛乳 みそおでん かわりおひたし	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ あかみそ ひじき	だいこん にんじん こんにやく キャベツ ほうれんそう えのき	みそおでんは愛知県の郷土料理です。日本各 地には、地域によって具材や味付けの異なるお でんがあります。みそおでんには、赤みそを使 います。	595	706	
27 (木)	パン 牛乳 和風スープスパゲッティ オーロラサラダ	パン スパゲッティ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ	しめじ エリンギ ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ	オーロラソースはピンク色をしたソースがフラン ス語で明け方を連想させるため、この名前に なったそうです。ノンエッグマヨネーズとケチャ ップを混ぜて作ったソースです。	663	772	
28 (金)	秋の恵みカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	こめ じゃがいも さつまいも カールウ こめあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん いんげん にんにく しょう が こまつな キャベツ	旬のきのこを使った秋の恵みカレーです。きのこ は食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどが豊富 です。インフルエンザ対策として予防と重症化を防 ぐ効果があると言われています。	644	769	

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 11月 給食だより

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

### いただきます

食べ物はもともと生きた動物  
や植物の命です。  
その命をいただくことへの  
感謝がこめられています。



### ごちそうさまでした

漢字で「ご馳走さま」と書き、  
食事を用意するために  
駆け回ってくれて  
ありがとうございます。  
ありがとうございます。



県産お米・・・毎  
週月・水・金曜  
みかんどり・・・  
6、19、20日  
南高梅・・・13、



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食  
事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚を  
とる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝  
の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

