

11月分子予定献立表

火

水

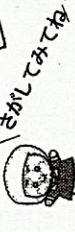
木

金

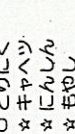
11使用予定の

市内産・県内産野菜と果物

きゅうり、クレソン、だいこん、さつまいも、かき、みかん




岩出市産野菜が使われている白には「ほうろく」のイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。



「さかしてみてね」
○給食では、中食産、県産産物の産地を多く使用することで産地産品を重めています。

11使用予定の市内産・県内産野菜と果物

きゅうり、クレソン、だいこん、さつまいも、かき、みかん



「さかしてみてね」

○給食では、中食産、県産産物の産地を多く使用することで産地産品を重めています。

岩出市産野菜が使われている白には「ほうろく」のイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。

「さかしてみてね」

○給食では、中食産、県産産物の産地を多く使用することで産地産品を重めています。

1	ごはん おぼろけ	牛乳	612kcal
2	ごはん おぼろけ	牛乳	572kcal
3	ごはん おぼろけ	牛乳	602kcal

6	カレーライス	牛乳	682kcal
7	パン おぼろけ	牛乳	633kcal
8	パン おぼろけ	牛乳	602kcal
9	パン おぼろけ	牛乳	603kcal
10	パン おぼろけ	牛乳	602kcal

11	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
12	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
13	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
14	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
15	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
16	ごはん おぼろけ	牛乳	603kcal
17	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
18	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
19	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
20	ごはん おぼろけ	牛乳	585kcal
21	ごはん おぼろけ	牛乳	708kcal
22	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
23	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
24	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
25	ごはん おぼろけ	牛乳	715kcal
26	ごはん おぼろけ	牛乳	661kcal
27	ごはん おぼろけ	牛乳	692kcal
28	ごはん おぼろけ	牛乳	621kcal
29	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
30	ごはん おぼろけ	牛乳	584kcal

1	ごはん おぼろけ	牛乳	612kcal
2	ごはん おぼろけ	牛乳	572kcal
3	ごはん おぼろけ	牛乳	602kcal

20	ごはん おぼろけ	牛乳	585kcal
21	ごはん おぼろけ	牛乳	708kcal
22	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
23	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
24	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
25	ごはん おぼろけ	牛乳	715kcal
26	ごはん おぼろけ	牛乳	661kcal
27	ごはん おぼろけ	牛乳	692kcal
28	ごはん おぼろけ	牛乳	621kcal
29	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
30	ごはん おぼろけ	牛乳	584kcal

11	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
12	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
13	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
14	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
15	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
16	ごはん おぼろけ	牛乳	603kcal
17	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
18	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
19	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
20	ごはん おぼろけ	牛乳	585kcal
21	ごはん おぼろけ	牛乳	708kcal
22	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
23	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
24	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
25	ごはん おぼろけ	牛乳	715kcal
26	ごはん おぼろけ	牛乳	661kcal
27	ごはん おぼろけ	牛乳	692kcal
28	ごはん おぼろけ	牛乳	621kcal
29	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
30	ごはん おぼろけ	牛乳	584kcal

1	ごはん おぼろけ	牛乳	612kcal
2	ごはん おぼろけ	牛乳	572kcal
3	ごはん おぼろけ	牛乳	602kcal

20	ごはん おぼろけ	牛乳	585kcal
21	ごはん おぼろけ	牛乳	708kcal
22	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
23	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
24	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
25	ごはん おぼろけ	牛乳	715kcal
26	ごはん おぼろけ	牛乳	661kcal
27	ごはん おぼろけ	牛乳	692kcal
28	ごはん おぼろけ	牛乳	621kcal
29	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
30	ごはん おぼろけ	牛乳	584kcal

11	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
12	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
13	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
14	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
15	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
16	ごはん おぼろけ	牛乳	603kcal
17	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
18	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
19	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
20	ごはん おぼろけ	牛乳	585kcal
21	ごはん おぼろけ	牛乳	708kcal
22	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
23	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
24	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
25	ごはん おぼろけ	牛乳	715kcal
26	ごはん おぼろけ	牛乳	661kcal
27	ごはん おぼろけ	牛乳	692kcal
28	ごはん おぼろけ	牛乳	621kcal
29	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
30	ごはん おぼろけ	牛乳	584kcal

1	ごはん おぼろけ	牛乳	612kcal
2	ごはん おぼろけ	牛乳	572kcal
3	ごはん おぼろけ	牛乳	602kcal

20	ごはん おぼろけ	牛乳	585kcal
21	ごはん おぼろけ	牛乳	708kcal
22	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
23	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
24	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
25	ごはん おぼろけ	牛乳	715kcal
26	ごはん おぼろけ	牛乳	661kcal
27	ごはん おぼろけ	牛乳	692kcal
28	ごはん おぼろけ	牛乳	621kcal
29	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
30	ごはん おぼろけ	牛乳	584kcal

11	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
12	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
13	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
14	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
15	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
16	ごはん おぼろけ	牛乳	603kcal
17	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
18	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
19	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
20	ごはん おぼろけ	牛乳	585kcal
21	ごはん おぼろけ	牛乳	708kcal
22	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
23	ごはん おぼろけ	牛乳	701kcal
24	ごはん おぼろけ	牛乳	627kcal
25	ごはん おぼろけ	牛乳	715kcal
26	ごはん おぼろけ	牛乳	661kcal
27	ごはん おぼろけ	牛乳	692kcal
28	ごはん おぼろけ	牛乳	621kcal
29	ごはん おぼろけ	牛乳	601kcal
30	ごはん おぼろけ	牛乳	584kcal

1	ごはん おぼろけ	牛乳	612kcal
2	ごはん おぼろけ	牛乳	572kcal
3	ごはん おぼろけ	牛乳	602kcal

〇・・・き（ねつやちからのものになる） ○・・・あか（ち、にく、ほねをつくる） ☆・・・みどり（からだのちょうしゅうをとのえる）

* 献立の都合により、献立を変更する場合があります。

* 11月分の給食費引き落としは、12月11日（月）になりますので、よろしくお願ひします。

* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

11月給食だより

令和5年度 11月
若出市学校給食共同調理場

たんじょうび

11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。

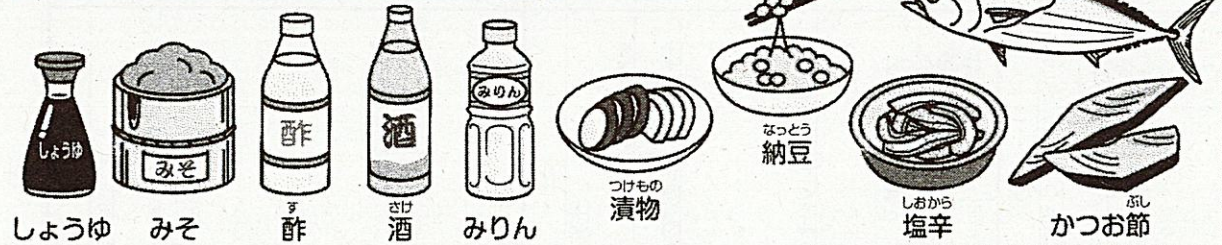
和歌山県は明治4年に誕生し、今年で152年を迎えます。和歌山県には古い歴史があり、独自の食文化など他県に誇れるものが数多くあります。中でも県内でとれる食べ物は、温暖な気候や豊かな自然がもたらす素晴らしいもので、県外にもきっと和歌山県産品のファンがいることでしょう。今月の給食のみかんは「和歌山県の特産品を子どもたちに知ってもらいたい」と県から頂きます。他県に誇れる和歌山県産品について、少し調べてみませんか？

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぎき漬け／鹿児島県・山川漬け

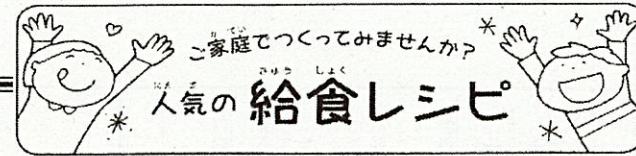
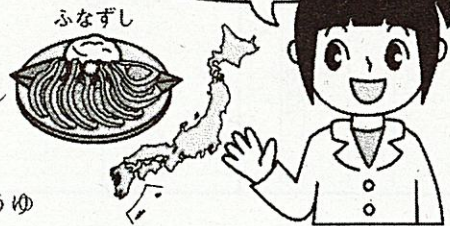
◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



好きな給食常連メニュー！

〈タイプーエン〉【材料（1人分）g】

豚肉もも小間切れ	10	うずらの卵水煮	20
冷凍いか短冊切り	5	春雨	5
土生姜	0.4	酒	1.3
白菜	30	中華スープの素	1.9
玉ねぎ	20	こしょう	0.05
人参	5	水	110
さやいんげん	5		

【作り方】

- 土生姜は皮をむいてみじん切り、白菜は短冊切り、玉ねぎは半分に切り5mm幅スライス、人参はいちょう切り、さやいんげんは2cm程度に切る。春雨は水で戻しておく。
- 鍋に豚肉、土生姜、酒を入れて炒める。
- 人参、玉ねぎ、白菜の順番で入れてさらに炒める。
- 水を加え、沸騰したらいか、うずらの卵の順に入れる。アクがでればとる。
- さやいんげん、春雨を入れ、中華スープの素、こしょうで味を調えて、出来上がり。

【一口メモ】

漢字では「太平燕」と書きます。本場の中華料理と熊本県に伝わった日本版太平燕があり、給食は熊本県の方をもとにしています。

11月の献立より

和歌山県が誇る農産物の一つに「柿」があります。柿の生産量は日本一で、

主にかつらぎ町などの伊都地方で作られているものが多いです。果物はそのまま

食べることが多いのですが、料理にも使っておいしく食べることができます。子ども

達にその魅力を知ってもらいたいので、調理場では果物をソースなどの料理に

使うものを作っています。子ども達が好きなハンバーグに和歌山県の秋の味覚、柿を

使ったソースをかけました。ぜひ、子ども達に感想を聞いてみてください。

