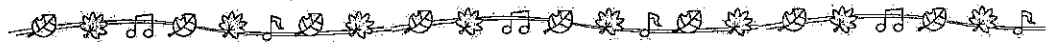


11月給食たより

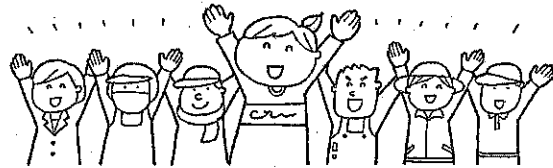
令和4年度 11月
岩出市学校給食共同調理場

秋も深まり、朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。体調を崩している人はいませんか？これから冬に向けてどんどん寒くなってきます。「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、三度の食事でしっかり栄養をとって、寒さに負けない体を作りましょう！



11月23日は「勤労感謝の日」です。

みなさんが毎日食べている給食には、調理員さんや、トラックで給食を運んでくれる配達員さん、農家の方や畜産にたずさわる方、漁師さん、食材を運んできてくれる方など、たくさんの方が関わってくれています。「いただきます」「ごちそうさま」を忘れず、毎日おいしい給食が食べられることに感謝の気持ちをもって給食をいただきますよう。



食事のあいさつには意味があります



いただきます
食べ物や動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
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という意味です。

新米の季節がやってきました！

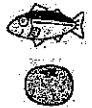
米が収穫の時期を迎え、給食も11月から新米になります。旨みと水分がいつもの米より多い新米は、炊きあがるとツヤツヤピカピカと輝いています。給食では、岩出市産や和歌山県産の米を使っています。地元の方か丹精込めて作ってくれた新米を味わって食べましょう！



11月の献立より

「ふるさとメニュー」

・・・11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。ふるさとメニューとして、県内で水揚げされた「さば」を使った「さばのピリ辛みぞれかけ」と、県内でとれた「みかん」を提供します。この「さば」と「みかん」は県から提供されます。ふるさと味の堪能してください。



「かつおの梅ソース」

・・・かつおは、1年に2回旬があります。まず、早春から夏にかけて沖縄周辺海域から東北地方沖合海域へと北上する「初カツオ」、秋に沖縄周辺海域へと南下する「戻りカツオ」があります。初カツオはさっぱりとした味わいが特徴で、戻りカツオは三陸沖を通過する際に、たくさんのえさを食べて栄養を取っているため、脂ののったトロのような味わいになります。このため、初カツオはたたき、戻りカツオはお刺身にして食べるのがおすすめです。また、カツオは血液を作る鉄や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、肌や粘膜を健康に保つビタミンB6など、体にとって非常に大切な栄養素がたくさん入っている魚です。また、和歌山県は梅の収穫量が日本一です。しかも、その割合は、全国の約7割を占めています。子どもたちには、和歌山県が誇る梅の味に慣れ親しんでもらうため、よく給食にも梅を使った料理が登場します。



今回は、旬のかつおを使ったフライに、梅と黒砂糖を使ったソースをかけて提供します。

「ちくわの利休揚げ」

・・・利休揚げとは、ごまをまぶして揚げた料理のことを言います。名前の由来は、茶人として有名な「千利休」からきています。千利休が、ごまを好んでよく料理に使っていたためだと言われています。今回は、子どもたちに人気のちくわの磯辺揚げを利休揚げにアレンジしました。

「豚肉のはりはり汁」

・・・お鍋がおいしい季節になってきました。お鍋の種類はたくさんありますが、大阪には、くじら肉と水菜を使った「はりはり鍋」というお鍋があります。今回は、このはりはり鍋を給食風にアレンジし、豚肉と水菜を使った汁物を提供したいと思います。水菜は冬が旬の野菜で、和歌山県でとれたものを使う予定です。はりはり鍋の「はりはり」というのは水菜のシャキシャキとした食感からきています。昔から伝わる料理の名前は、「はりはり」のように食感からきているものや、食べたときの音、人名、地名、方言からきているもの、形が似ているものからとったもの、など由来が面白いものがたくさんあります。由来を知るとその料理に興味もわいてきます。ぜひ調べてみてください。



11月分予定献立表

11が22には、わかやまけんの「ふるさとたんじょうび」です。
わかやまけんがたんじょうし、ことして151さいをむかえます。
16にちには、とくさんひんをつかった「ふるさとメニュー」をします。このきかいに、「ふるさとわかやま」をみつめなおしてみませんか。

火	水	木	金	
<p>1</p> <p>○牛乳</p> <p>げんりょうパン</p> <p>やきそば</p> <p>○やきそばめん ★にんじん ○ぶたにく ★たまねぎ ○ちくわ さけ ★キャベツ</p> <p>ごんにゃくとかいそうのサラダ</p> <p>○かいそう ★ごんにゃく ★きゅうり しそドレッシング ★コーン</p> <p>★みかん</p> <p>630kcal</p>	<p>2</p> <p>○※シリア</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのふくめに</p> <p>○ぶたにく ★ごんにゃく ○こうやどうふ □じゃがいも ○ひらてん さとう ★にんじん しょうゆ ★いんげん みりん ★だいこん さけ</p> <p>とりのからあげりんごソース(2こ)</p> <p>○どりにく しょうゆ ★りんご さとう さけ かたくりこ</p> <p>658kcal</p>	<p>3</p> <p>ぶんか び 文化の日</p> <p>600kcal</p>	<p>4</p> <p>○牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>○パン グラニューとう</p> <p>かぶりポトフ</p> <p>○ウインナー ★はくさい ★かぶ ★えのきたけ ★にんじん □さつまいも ★たまねぎ コンソメ ★チンゲンサイ こしょう ★れんこん</p> <p>○※にくだんご(2こ)</p> <p>かぶ ビタミンCが たっぷり♪</p> <p>759kcal</p>	
<p>7</p> <p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キムチに</p> <p>○ぶたにく ★にんにく ○どうふ ○みそ ★にら □ごまあぶら ★はくさいキムチ ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★もやし しょうゆ ★はくさい さとう ★ごんにゃく</p> <p>かふうすのもの</p> <p>○はるさめ □ごまあぶら ○ハム しょうゆ ○たまご さとう ★きゅうり しお ★にんじん す</p> <p>○※むらさきもチップス(こぶくろ)</p> <p>681kcal</p>	<p>8</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ケチャップに</p> <p>○どりにく ケチャップ □じゃがいも トマトピューレ □マカロニ ウスターソース ★たまねぎ デミグラスソース ★にんじん こしょう ★しめじ コンソメ ★いんげん さとう</p> <p>※チキンのオープンやき(チーズ)</p> <p>672kcal</p>	<p>9</p> <p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※ひじきのり</p> <p>おでん</p> <p>○どりにく ★ごんにゃく ○ちくわ さとう ○がんもどき しょうゆ ○うずらたまご みりん ★だいこん さけ ★にんじん</p> <p>※あつやきたまご</p> <p>662kcal</p>	<p>10</p> <p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※ミルクココア</p> <p>じゃがもちのみそしる</p> <p>○ベーコン ★キャベツ □じゃがもち ★ごまつな ★たまねぎ ○みそ ★にんじん だしパック ★コーン</p> <p>※かつおのうめソース</p> <p>○※かつおフライ しょうゆ ★うめ みりん くろさとう</p> <p>703kcal</p>	<p>11</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ポークンチュー</p> <p>○ぶたにく ★トマト ○だいず □じゃがいも ★たまねぎ ハヤシルウ ★にんじん コンソメ ★しめじ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>○ツナ ★にんじん ★ブロッコリー ★コーン ★キャベツ</p> <p>※マヨネーズクラス1ぼん</p> <p>671kcal</p>
<p>14</p> <p>○牛乳</p> <p>※ゆかりごはん</p> <p>かやうどん</p> <p>○うどん ★みずな ○どりにく ★しいたけ ○あぶらあげ しょうゆ ★はくさい みりん ★にんじん さけ ★たまねぎ だしパック</p> <p>ちくわのりきゅうあげ</p> <p>○ちくわ こむぎこ □ごま</p> <p>※かためチーズ</p> <p>651kcal</p>	<p>15</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ナイビーエン</p> <p>○ぶたにく ★にんじん ○いか ★しょうが ○うずらたまご □はるさめ ★はくさい ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★チンゲンサイ こしょう ★キャベツ</p> <p>※やきウインナー(ビーンズソース)</p> <p>○※ウインナー ★たまねぎ ○ぶたにく ★トマト ○どりにく トマトピューレ ○だいず ケチャップ ○しろはなまめ カレー ○しろういんげんまめ</p> <p>651kcal</p>	<p>16</p> <p>○牛乳</p> <p>ひじきりそぼろどん</p> <p>○ごはん ★いんげん ○ぶたにく ★しょうが ○どりにく しょうゆ ○たまご さとう ○ひじき みりん ○こうやどうふ さけ ★にんじん</p> <p>ごまつなのごまじゃこあえ</p> <p>○ちりめんじゃこ □ごま ★ごまつな さとう ★にんじん しょうゆ ★キャベツ</p> <p>661kcal</p>	<p>17</p> <p>さかものほねに ちゅういしましょう</p> <p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふるさとメニュー 「さば」「みかん」は けんからいただきます。</p> <p>ぶたじる</p> <p>○ぶたにく ★ごんにゃく ○あぶらあげ ★ねぎ ○どうふ □さつまいも ★はくさい ○みそ ★にんじん だしパック ★ごぼう</p> <p>さばのぶりからみぞれかけ</p> <p>○さば しょうゆ ★だいこん さけ さとう トウパンジャン しょうゆ かたくりこ す</p> <p>★みかん</p> <p>724kcal</p>	<p>18</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※いちごミックスジャム</p> <p>おおむぎとやさいのスープ</p> <p>○おおむぎ ★にんじん ○どりにく ★たまねぎ ★かぶ コンソメ ★ごまつな こしょう ★キャベツ</p> <p>※ぎゅうにくロケット</p> <p>714kcal</p>
<p>21</p> <p>○※シリア(いちご)</p> <p>ごはん</p> <p>そばろにくじゃが</p> <p>○ぶたにく □じゃがいも ○どりにく しょうゆ ★にんじん さとう ★たまねぎ さけ ★いんげん みりん ★ごんにゃく</p> <p>※はるさめ</p> <p>708kcal</p>	<p>22</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>あきあじチュー</p> <p>○どりにく □さつまいも ★たまねぎ □じゃがいも ★にんじん □ぎゅうにく ★くるあわびたけ シチュールウ ★クレソン コンソメ</p> <p>きりほしだいこんとチキンのサラダ</p> <p>○どりにく □ごま ★きりほしだいこん しょうゆ ★きゅうり さとう ★にんじん す ★コーン</p> <p>※ラ・フランスのゼリー</p> <p>667kcal</p>	<p>23</p> <p>きんろくかんしゅう び 勤労感謝の日</p> <p>657kcal</p>	<p>24</p> <p>さかものほねに ちゅういしましょう</p> <p>○牛乳</p> <p>※わかめごはん</p> <p>ぶたにくのはりはりしる</p> <p>○ぶたにく ★だいこん ○あぶらあげ ★ねぎ ○どうふ ○みそ ★みずな だしパック ★にんじん</p> <p>さけのきのこなんばんづけ</p> <p>○さけ す ★たまねぎ しょうゆ ★えのきたけ さとう ★しめじ かたくりこ</p> <p>657kcal</p>	<p>25</p> <p>○牛乳</p> <p>セルフサンド</p> <p>□しよくパン</p> <p>しよくパンに、 フルーツクリー ムをはさんで サンドイッチに して食べてね。</p> <p>セルフサンドのぐ(フルーツクリーム)</p> <p>★みかん ★もも ★パイナップル ○ホイップクリーム</p> <p>チリコンカン</p> <p>○ぶたにく トマトピューレ ○ミックスビーンズ ウスターソース ★たまねぎ チリパウダー ★にんじん あかワイン ★しめじ しお ★トマト こしょう ケチャップ コンソメ カレーこ ハヤシルウ さとう</p> <p>613kcal</p>
<p>28</p> <p>○※シリア</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>○ごはん ★チンゲンサイ ○ぶたにく ★しょうが ○あつあげ □ごまあぶら ○うずらたまご しょうゆ ★にんじん ちゅうかだし ★たまねぎ かたくりこ ★はくさい こしょう</p> <p>だいがくも(2こ)</p> <p>□さつまいも しょうゆ さとう かたくりこ</p> <p>652kcal</p>	<p>29</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※チルドチョコ</p> <p>ほうれんそうのスープ</p> <p>○ベーコン ★コーン ★ほうれんそう ★えのきたけ ★キャベツ □じゃがいも ★にんじん コンソメ ★たまねぎ こしょう</p> <p>※ハンバーグ(かきトマトソース)</p> <p>○※ハンバーグ □オリーブあぶら ★かき コンソメ ★トマト しお ★にんにく さとう</p> <p>730kcal</p>	<p>30</p> <p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>○ごはん ★にんじん ○どりにく カレールウ □じゃがいも ウスターソース ★たまねぎ コンソメ</p> <p>れんこんとひじきのサラダ</p> <p>○ひじき ★コーン ★れんこん □ごま ★きゅうり しょうゆ ★キャベツ さとう</p> <p>※ドレッシングクラス1ぼん</p> <p>696kcal</p>	<p>かつしようよてい 11月使用予定の しないきん けんいせんきんせいし ぐんもの 市内産・県内産野菜と果物</p> <p>キャベツ、白菜、小松菜、かぶ 水菜、きゅうり、大根、ねぎ れんこん、さつまいも、長ねぎ クレソン、黒あわびだけ みかん、柿</p> <p>岩出市産野菜が使われている白 にはそうへいちゃんイラスト をのせています。太子になって いる野菜が岩出市産のものです。</p> <p>さがしてみてね</p> <p>○結果では、市内産、県内産のものを多く 使用することで感謝の意を込めています。</p>	

□・・き (ねつやちからのもとななる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 材料の都合により、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12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。

日曜	献立名	
1 火	減量パン 焼きそば こんにやくと海藻のサラダ みかん	牛乳 減量パン(小麦) 焼きそば[焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)] みかん(無)
2 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 鶏のから揚げりんごソース(2個)	ジョア ジョア(乳) 高野豆腐の含め煮[豚 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 鶏のから揚げりんごソース[鶏 りんご 調味料(小麦 大豆)]
4 金	揚げパン かぶ入りポトフ 肉団子(2個)	牛乳 揚げパン(小麦) かぶ入りポトフ[ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 肉団子(大豆 鶏 豚)
7 月	ごはん キムチ煮 華風酢の物 紫いもチップス	牛乳 キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 ごま)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)] 紫いもチップス(無)
8 火	パン ケチャップ煮 チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 パン(小麦) ケチャップ煮[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] チキンのオープン焼き(乳 小麦 大豆 鶏)
9 水	ごはん ひじきのり おでん 厚焼きたまご	牛乳 ひじきのり(小麦 大豆) おでん[鶏 がんも(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆)] 厚焼きたまご(卵 小麦 りんご 大豆)
10 木	ごはん ミルメークココア じゃがもちのみそ汁 かつおの梅ソース	牛乳 ミルメークココア(大豆) じゃがもちのみそ汁[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおの梅ソース[かつおフライ(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
11 金	パン ポークンチュー ブロッコリーのサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳 パン(小麦) ポークンチュー[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ブロッコリーのサラダ(無) マヨネーズ(大豆 りんご 卵)
14 月	ゆかりごはん かやくうどん ちくわの利休揚げ 型抜きチーズ	牛乳 ゆかりごはん(無) かやくうどん[うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)] ちくわの利休揚げ[ごま 調味料(小麦)] 型抜きチーズ(乳)
15 火	パン タイピーエン 焼きウインナー(ビーンズソース)	牛乳 パン(小麦) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏) 鶏 豚 大豆]
16 水	ひじき入りそばろ井 小松菜のごまじゃこあえ	牛乳 ひじき入りそばろ井[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 小松菜のごまじゃこあえ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
17 木	ごはん 豚汁 さばのピリ辛みぞれがけ みかん	牛乳 豚汁[豚 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばのピリ辛みぞれがけ[さば 調味料(小麦 大豆)] みかん(無)
18 金	パン いちごミックスジャム 大麦と野菜のスープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 大麦と野菜のスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
21 月	ごはん そぼろ肉じゃが 春巻	ジョア(いちご) ジョア(乳) そぼろ肉じゃが[鶏 豚 調味料(小麦 大豆)] 春巻(えび 小麦 乳 ごま 大豆 豚)
22 火	パン 秋味シチュー 切干し大根とチキンのサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 パン(小麦) 秋味シチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 切干し大根とチキンのサラダ[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)] ラ・フランスのゼリー(無)
24 木	わかめごはん 豚肉のはりはり汁 さけのきのこ南蛮漬け	牛乳 わかめごはん(無) 豚肉のはりはり汁[豚 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さけのきのこ南蛮漬け[さけ 調味料(小麦 大豆)]
25 金	セルフサンド(食パン) セルフサンドの具(フルーツクリーム) チリコンカン	牛乳 食パン(小麦) フルーツクリーム[もも ホイップクリーム(乳 大豆)] チリコンカン[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
28 月	中華丼 大学芋(2個)	ジョア 中華丼[豚 うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ジョア(乳) 大学芋[調味料(小麦 大豆)]
29 火	パン チルドチョコ ほうれん草のスープ ハンバーグ(柿トマトソース)	牛乳 パン(小麦) チルドチョコ(大豆 乳) ほうれん草のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
30 水	カレーライス れんこんとひじきのサラダ (ドレッシングクラス1本)	牛乳 カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] れんこんとひじきのサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。