

日曜	献立名	
1 金	パン フォーのスープ ソースカツ	牛乳 パン(小麦) フォーのスープ[鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ソースカツ(小麦 乳 大豆 豚)
5 火	揚げパン 鶏団子とキャベツのスープ オムレツ(ケチャップクラス1本)	牛乳 揚げパン(小麦) 鶏団子とキャベツのスープ[鶏団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(小麦 卵 乳 大豆) ケチャップ(無)
6 水	ごはん 金平大豆煮 いわしの生姜煮	牛乳 金平大豆煮[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 ごま)] いわしの生姜煮(小麦 大豆)
7 木	和風ドライカレー レモンチーズサラダ	ジョア 和風ドライカレー[鶏 豚 調味料(小麦 大豆)] ジョア(乳) レモンチーズサラダ[チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)]
8 金	パン ほうれん草のごまスープ 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース)	牛乳 パン(小麦) ほうれん草のごまスープ[鶏 豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
11 月	ごはん 厚揚げとさつまいものみそ汁 さばの梅酢竜田揚げ	牛乳 厚揚げとさつまいものみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの梅酢竜田揚げ(さば) みかん(無)
12 火	減量パン たらこクリームスパゲッティ キャロットラペ	牛乳 減量パン(小麦) たらこクリームスパゲッティ[スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) パター(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[調味料(小麦 大豆)]
13 水	ごはん 鶏肉と大根の韓国風煮 揚げ丸ぎょうざ(2個)	牛乳 鶏肉と大根の韓国風煮[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 揚げ丸ぎょうざ(豚 小麦 大豆)
14 木	豚肉とごぼうのやな川井 青菜のみぞれあえ	牛乳 豚肉とごぼうのやな川井[豚 卵 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 青菜のみぞれあえ[油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]
15 金	黒糖パン ミネストローネ ハーブチキン	牛乳 黒糖パン(小麦) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハーブチキン(鶏)
18 月	カレーライス マセドニア	牛乳 カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] マセドニア(りんご もも)
19 火	パン 秋のポトフ 鶏から揚げりんごソース(2個)	牛乳 パン(小麦) 秋のポトフ[ウインナー(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鶏から揚げりんごソース[鶏 りんご 調味料(小麦 大豆)]
20 水	中華丼 大学芋(2個)	牛乳 中華丼[豚 いか うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 大学芋[調味料(小麦 大豆)]
21 木	減量わかめごはん あんかけうどん はんぺんフライ	牛乳 減量わかめごはん(無) あんかけうどん[うどん(小麦) 鶏 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] はんぺんフライ(卵 小麦)
22 金	パン ミルメークココア じゃがもちのスープ ハンバーグ(柿トマトソース)	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) じゃがもちのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(柿トマトソース)[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
25 月	ビビンバ きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳 ビビンバ[鶏 豚 大豆肉(大豆) 錦糸玉子(卵 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] きゅうりとじゃこの酢の物[ごま 調味料(小麦 大豆)]
26 火	パン ちゃんぽん風スープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) ちゃんぽん風スープ[豚 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
27 水	ごはん 豆腐のチゲ風 しゅうまい(2個)	牛乳 豆腐のチゲ風[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
28 木	ごはん ひじきのり さつまい まぐろカツ	牛乳 ひじきのり(小麦 大豆) さつまい[豚 調味料(大豆 さば)] まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
29 金	パン チリコンカン ブロッコリーのサラダ	牛乳 パン(小麦) チリコンカン[豚 大豆 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ブロッコリーのサラダ[調味料(小麦 大豆)] プリン(無)

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 バナナ 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。

11月給食だより

令和6年度 11月
岩出市学校給食共同調理場

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」「和食の日」などがあります。
食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



11月の献立より

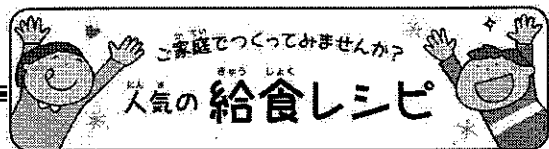
11月は秋冬野菜がおいしい季節です。県内でとれる白菜、小松菜、大根など使った料理をたくさん提供予定です。また、11月中旬頃からは新米になります。新鮮でおいしい食材がそろう月なので、子どもたちがモリモリ食べてくれることを願っています。



～新メニューの紹介～

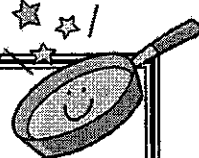
「マセドニア」

・・・マセドニアは、スペインの料理で、いろいろな果物を使ったフルーツサラダです。スペインでは、オレンジキュールなどで作るシロップをかけて食べるのですが、給食では和歌山県産にアレンジし、みかんジュースと果物を合わせて作ります。



人気の給食レシピ

子どもたちに大人気の韓国料理



〈ヤンニョムチキン〉【材料 (1人分) グラム】

- A
- 鶏胸肉.....50
 - おろし生姜.....1
 - 塩.....0.2
 - 酒.....1
 - 片栗粉.....適量
 - 揚げ油.....適量

B

- ケチャップ.....7.5
- しょうゆ.....2
- 砂糖.....4
- 酒.....2.5
- コチュジャン.....0.3
- 水.....1

【作り方】

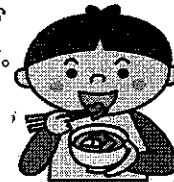
- 鶏胸肉は一口大に切る。
- ①の鶏肉をAの合わせた調味料で漬け込む。
- ②の汁気をとってから、片栗粉をまぶして衣をつける。
- 170℃で5分程度揚げる。
- フライパンに混ぜ合わせたBを入れ、火にかける。煮立ったら、④を加えてたれをからめる。

【一口メモ】

9月に提供した際には、各学校から「おいしかった!」の声をたくさんいただきました。ご家庭でもぜひお試しください。

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

