

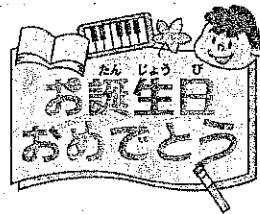
11月給食たより

令和3年度 11月
岩出市学校給食共同調理場

11月は食育強化月間

11月24日は『和食の日』・11月22日は和歌山県の『ふるさと誕生日』

明治4年に和歌山県ができて今年で150年です。
郷土についての理解と関心を深めるために、今月は和歌山にちなんだ献立や、地元で採れた材料を多く取り入れています。食文化を通して、ふるさとのことをより深く知って欲しいと思います。



8月の終わりに地域の生活研究グループさんの作る『手作りみそ』のお手伝いに行ってきました。無添加国産材料で、麹菌から作る米麹の米は、岩出市のお米です。

ワークショップでも人気のみそで、給食用のみそは2か月熟成させて『ふるさとメニュー』の豚汁から使えそうです。楽しみにしててくださいね。



新米の季節です

店頭と並んでいるお米に、「新米」の表示*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



~11月の献立より~



『ふるさとメニュー』17(水)、19(金)

・・・「さばの梅香味がけ」和歌山が特産の南高梅の梅肉で味付けしています。この日の「みかん」は特産品として真からいただきます。「豚汁」には大根、白菜、さつまいもなど和歌山で採れた野菜たっぷり、地域の手作りみそを使います。

「ハンバーグ(柿トマトソース)」

・・・紀の川沿いで採れる柿は和歌山県が有名で、生産量は全国1位です。ビタミンが豊富で外国でも人気の「kaki」。富有柿で砂糖の代わりに甘味をつけています。

「ほねくの磯辺揚げ」

・・・ほねくは、有田地方の特産品です。漁獲量が日本一の和歌山沖で獲れた太刀魚を骨ごとすり潰して作る練りもので、カルシウムたっぷりです。

「高野で坦々丼」

・・・高野豆腐は高野山が発祥の地と言われています。大豆が材料で、筋肉や体作りに役立つ植物性たんぱく質が豊富でヘルシーです。甘辛いみそ味で食べやすいです。

「秋味シチュー」

・・・秋を感じる、さつまいもときのこが入ったシチューです。岩出市特産の黒あわびたけも入っています。



<この時期に和歌山で採れる野菜、旬のくだもの>

白菜、小松菜、人参、キャベツ、きゅうり、ねぎ、チンゲン菜、ほうれん草、さつまいも、しょうが、大根、切干し大根、柿、みかんなど

11月分予定献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
さかなのほねにちゅういししょう ○牛乳 ごはん さつまいも ○ぶたにく ○さつまいも ★はくさい ★にんじん ○とうふ さんまのかばやき ○さんま しょうゆ さけ ★ねぎ	○あげパン パン グラニューどう ポトフ ○とりにく ○ウインナー ★たまねぎ ★だいこん ★にんじん ※スペインふうオムレツ	ぶんかひ 文化の日 文化の日 文化の日	○ごはん ちくせんに ○とりにく ○ひらてん ★にんじん ★ごんにやく ★ごぼう ★いんげん れんこんとひじきのサラダ ★れんこん ○ひじき ★きゅうり ★ごま ※ドレッシンググラス1個	○牛乳 パン ペンネのポトフ一せ ○ペンネ ○とりにく ○ぶたにく ★たまねぎ ★にんじん ★セロリ ○バター デミグラスソース クチャップ コンソメ ○ごぼろ こしょう しょうゆ ごめあぶら す さとう しょうゆ しお 687kcal
728kcal	744kcal		633kcal	
8	9	10	11	12
カレーライス ○ごはん ○とりにく ★たまねぎ ○じゃがいも フルーツポンチ ○ゼリー ○かんてん ★パイ	パン おおむぎいりやさいスープ ○おおむぎ ★たまねぎ ○ウインナー ★だいこん ★チンゲンサイ ★しめじ ★はくさい ※しろみぎかなフライ ※タルタルソース	※焼かりごはん ごもくうどん ○うどん ○あぶらあげ ○とりにく ★はくさい ★にんじん ★たまねぎ ほねくのいそべあげ ○ほねく ○あおのり ごむぎ	ビビンバ ○ごはん ○ぶたにく ★しょうが ★にんにく ★はくさいキムチ ★キャベツ ★にんじん ※とりにくとえだまめのキャベツやき	○ごはん あきあじシチュー ○とりにく ○さつまいも ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ※ハムソテー ○ハム クチャップ トマトピューレ かたくりこ 732kcal
729kcal	648kcal	636kcal	613kcal	
15	16	17	18	19
○ごはん にくどうふ ○ぶたにく ★にんじん ★たまねぎ ○ふ ★ねぎ ★ごんにやく きりぼしだいこんのすのめ ★きゅうり ★わかめ ○ちりめんじゃこ ○ごま ※ラフランスゼリー	パン ごまつなとはるさめのスープ ○ベーコン ★こまつな ○ほろさめ ★たまねぎ ★ちゅうかだし ★ちゅう とりにくのレモンソース(2こ) ○とりにく さけ かたくりこ ★レモン	さかなのほねにちゅういししょう ○牛乳 ごはん ぶたじる ○ぶたにく ★だいこん ★にんじん ○さつまいも ★えのきたけ さばのうめごみかけ ○さば さとう しょうゆ みりん ★ねぎ ★みかん	○牛乳 ごうやでたんたんどん ○ごはん ○ぶたにく ○ごまあぶら ○こやうどうふ ★たまねぎ ★にんじん ★チンゲンサイ ★しょうが だいこんサラダ ★だいこん ★クレソン ○ツナ しょうゆ	パン カレースパじる ○スパゲッティ ○ぶたにく ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★ピーマン ごんにやくとがいそうのサラダ ★ごんにやく ★ごんにやく ★きゅうり 628kcal
624kcal	646kcal	714kcal	657kcal	
22	23	24	25	26
○ごはん キムチに ○ぶたにく ○とうふ ○ニラ ★はくさいキムチ ★たまねぎ ★ちゅうかだし ★ごんにやく ★はくさい ※はるまき	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 わかやまけん 150ねん おめでとう 和歌山県PRキャラクター さいちゃん 11月22日は、わかやまけん 「ふるさとたんじょうび」です。 17日に、とくさんひんをつかった 「ふるさとメニュー」をします。	○ごはん ※さけぶりかけ にくじゃが ○ぶたにく ○じゃがいも ★にんじん ★たまねぎ ★いんげん はいにくあえ ○とりにく ★きゅうり ★キャベツ ★らうめ	○牛乳 はつぼうざい ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご ★にんじん ★たまねぎ ★はくさい ★ちゅうかだし ★ごんにやく ※しゅうまい(2こ)	パン ※ミルクココア かぼちゃのポターージュ ○ベーコン ★かぼちゃ ★たまねぎ ★しめじ ○じゃがいも キャロットラペ ★にんじん ★キャベツ ○ツナ ★きゅうり ★レモン しょうゆ しお さとう こしょう ごめあぶら 680kcal
717kcal	620kcal	620kcal	653kcal	
29	30	11月24日		
○ごはん じゃがもちのみそじる ○じゃがもち ★はくさい ★だいこん ★にんじん ※ハンバーグ(かきトマトソース) ○※ハンバーグ ★トマト ★かき ★にんにく	パン ※りんごジャム ※ネストローネ ○ベーコン ★にんじん ★キャベツ ★たまねぎ ○マカロニ ○だいず ※マヨネーズサラダロール	11月24日 「和食」を見直そう! 11月22日は「いいにほんしょく」のひ!日本の伝統的な食文化「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に 登録されていることを知っていますか? 健康的な和食は、世界でも注目されています。 和食の中には四季があります。 豊かな自然に感謝し、和食の良を見直しみましょう。 家庭で実践したい「和食」の取り組み 食事のときに、「いただきます」「ごちそうさま」を言う はしを正しく使って食卓をきれいにする ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる 物の食べ物を味わう		
625kcal	712kcal			

○・キ (ねつやちからのものになる) ○・アカ (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10日(金)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	月	ごはん さつまい さんまの蒲焼き	牛乳 さつまい汁【鶏 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)】 さんまの蒲焼き【調味料(大豆 小麦)】
2	火	揚げパン ポトフ スペイン風オムレツ	牛乳 揚げパン(小麦) ポトフ【鶏肉 ウィンナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
4	木	ごはん 筑前煮 れんこんとひじきのサラダ(ドレッシンググラス1本)	牛乳 筑前煮【鶏 調味料(大豆 小麦 ごま)】 れんこんとひじきのサラダ【ごま 調味料(大豆 小麦)】 ドレッシング(ごま 大豆)
5	金	パン ペンネのボロネーゼ ツナとチーズのサラダ	牛乳 パン(小麦) ペンネのボロネーゼ【ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)】 ツナとチーズのサラダ【チーズ(乳) 調味料(大豆 小麦)】
8	月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳 カレーライス【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 フルーツポンチ【ゼリー(りんご) もも】
9	火	コッペパン 大麦入り野菜スープ 白身魚フライ タルタルソース	牛乳 パン(小麦) 大麦入り野菜スープ【ウィンナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 白身魚フライ(小麦 大豆) タルタルソース(卵 りんご)
10	水	ゆかりごはん 五目うどん ほねくの磯辺揚げ	牛乳 ゆかりごはん(無) 五目うどん【うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(大豆 小麦 さば)】 ほねくの磯辺揚げ(小麦)
11	木	ビビンバ 鶏肉と枝豆のキャベツ焼き	牛乳 ビビンバ【豚 ごま 調味料(大豆 小麦 ごま)】 ジョア(乳) 鶏肉と枝豆のキャベツ焼き(鶏 小麦 大豆)
12	金	黒糖パン 秋味シチュー ハムソテー(ケチャップソース)	牛乳 黒糖パン(小麦) 秋味シチュー【鶏 牛乳(乳) バター(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)】 ハムソテー【ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)】
15	月	ごはん 肉豆腐 切干し大根の酢の物 ラフランスゼリー	牛乳 肉豆腐【豚 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 小麦)】 切干し大根の酢の物【ごま 調味料(大豆 小麦)】 ラフランスゼリー(無)
16	火	パン 小松菜と春雨のスープ 鶏肉のレモンソース(2個)	牛乳 パン(小麦) 小松菜と春雨のスープ【ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 鶏肉のレモンソース【鶏 調味料(大豆 小麦)】
17	水	ごはん 豚汁 さばの梅香味がけ	牛乳 豚汁【豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)】 さばの梅香味がけ【さば 調味料(大豆 小麦)】
18	木	高野で坦々丼 大根サラダ	牛乳 高野で坦々丼【豚 高野豆腐(大豆) ごま 調味料(大豆 小麦 鶏 豚 ごま)】 大根サラダ【調味料(大豆 小麦 ごま)】
19	金	パン カレースパ汁 こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 パン(小麦) カレースパ汁【スパゲッティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 こんにやくと海藻のサラダ【調味料(大豆 小麦)】
22	月	ごはん キムチ煮 春巻き	牛乳 キムチ煮【豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 春巻き(えび 小麦 乳 ごま 大豆 豚)
24	水	ごはん さけふりかけ ジョア(いちご) 肉じゃが 梅肉あえ	牛乳 さけふりかけ(小麦 乳 ごま さけ 大豆) ジョア(乳) 肉じゃが【豚 調味料(小麦 大豆)】 梅肉あえ【鶏 調味料(小麦 大豆)】
25	木	ごはん 八宝菜 しゅうまい(2個)	牛乳 八宝菜【豚 いか うずら卵 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 しゅうまい(小麦 大豆 鶏 豚)
26	金	パン ミルメークココア かぼちゃのポタージュ キャロットラペ	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) かぼちゃのポタージュ【ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) バター(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)】 キャロットラペ【調味料(大豆 小麦)】
29	月	ごはん じゃがもちのみそ汁 ハンバーグ(柿トマトソース)	牛乳 じゃがもちのみそ汁【油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)】 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	火	パン りんごジャム ミネストローネ マヨたまサラダロール	牛乳 パン(小麦) りんごジャム(りんご) ミネストローネ【ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 マヨたまサラダロール(豚 鶏 小麦 大豆 卵 乳 りんご ゼラチン)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
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27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。