

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉を育むもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (金)	セルフキムチチャーハン 牛乳 具沢山わかめスープ	こめ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ピーマン にんじん はくさいキムチ ねぎ だいこん こまつな	わかめは、はるか昔から日本 で食べられていた海藻です。 ミネラルがたくさんある海 藻で育つため、わかめにも ミネラルがたっぷり含まれて います。	556
4 (月)	文化の日 振替休日					
5 (火)	パン 牛乳 和風スープパゲッティ 切り干し大根のあえ物	パン スパゲッティ ごまあぶら	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 にんにく ねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	切り干し大根はだいこんを 細く切り大根で干して乾燥 させた保存食です。特に骨 や歯を丈夫にするカルシウ ムや、血を作るもとになる 鉄分が豊富です。	639
6 (水)	きりぼしそぼろ丼 牛乳 塩昆布あえ みそ汁	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ わかめ あぶらあげ 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 もやし えのき だいこん ねぎ	昆布は、ミネラルが豊富な 食品です。ミネラルの中 でも特にカルシウムが豊富 です。	568
7 (木)	パン 牛乳 コロケ 添え野菜 コンソメスープ	パン コロケ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー コーン もやし たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	コロケはフランス語でク ロケットと呼ばれていま した。フランス語でカリカリ したもののという意味です。	633
8 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と小松菜のオムスター煮 五目汁	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	もやし こまつな にんじん しめじ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	五目は様々な食材が 入っているという意味で す。たくさん食材が入っ ているので食材からのう ま味もたくさんでておい いお汁になります。	536
11 (月)	細切り昆布と人参の混ぜご飯 牛乳 ほうれん草のごまあえ さつま汁	こめ ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	昆布は出汁をとるだけで なく、料理の具材としても 美味しい。沖縄では、昆 布の佃煮や、昆布の佃 煮や、昆布の佃煮とい う郷土料理があります。	606
12 (火)	パン 牛乳 みかん鶏と野菜のスープ ツナポテサラダ	パン ごまあぶら じゃがいも 卵エッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ レモン	みかんどりは、みかんの皮 を乾燥させたものをブレ ンドした調味料で育った和 歌山産の鶏です。肉のき もちが良く、さわやかな 味になりました。	603
13 (水)	ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ ゆかりあえ けんちん汁	こめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう くじらにく こむぎこ あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ もやし ゆかり(あかじそ) こんにやく にんじん ねぎ	今日は和歌山県の太地町 で水揚げされた鯨を使った 竜田揚げです。鯨肉は、 たんぱく質が多く脂質が少 なく、鉄分などの栄養が 豊富です。	668
14 (木)	県産小麦パン 牛乳 マーボー豆腐 中華春雨サラダ	パン ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく はちょうみそ ささみ	たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ にんにく きゅうり もやし	パンは小麦粉から作られて います。今日のパンは、和 歌山産の小麦粉を使っ て作りました。	660
15 (金)	米粉のカレーライス 牛乳 マリネサラダ	こめ じゃがいも ごまあぶら オリーブオイル マレードジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ブロッコリー レモン	今日のカレーは、米粉を 使って作りました。調理員 さんがルウから手作り で作ったカレーです。い つもカレーの味が味 わってください。	676
18 (月)	ごはん 牛乳 もつ鍋風煮 ピリ辛こんにやく	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし キャベツ にんじん にら ほししいたけ こんにやく	こんにやくは食物繊維た っぷりでおなかの中を 掃除してくれます。ツル ツルしていますが、お はしで上手につか めるでしょうか。	560
19 (火)	パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ みかん パイン もも ナタデココ	ナタデココはフィリピ ンの伝統的な食材で すが、ナタデココとい う名前はスペイン語 です。食物繊維が豊富 です。	677
20 (水)	わかめごはん 牛乳 きんぴらごぼう きのこ里芋のみそ汁	こめ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう ピーマン にんじん しめじ えのき ほししいたけ ねぎ	江戸時代には、ごぼうは 力づく食べ物と考えら れていたため、力持ち で有名な金太郎の息子 「金平」の名前が、料理 につけられ「きんぴら」 となりました。	629
21 (木)	パン 牛乳 秋野菜シチュー ひじきのサラダ	パン さつまいも ごまあぶら シチュールー すりごま	ぎゅうにゅう とりにく とりささみ	たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう ごぼう	さつまいもは秋を代表 する野菜のひとつです。 今日のシチューには秋 が旬の「きのこ」も入 っています。	626

		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
22 (金)	ごはん 牛乳 とうふこの煮物 みかん鶏の鶏汁	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふこ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ えのき	今日はふるさと誕生日 です。和歌山県の153回 目の誕生日です。地産地 消、和歌山県産の産物 を使用したメニューでお 祝いします。	627
25 (月)	ごはん 牛乳 こしね汁 パンパンジー	こめ さといも ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ささみ	こんにやく ながねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし ぎゅう り コーン	こしね汁は群馬県の特 産品です。群馬県の特 産品であるこんにやく、 しいたけ、ねぎを使っ ているのが特徴です。	562
26 (火)	パン 牛乳 肉団子の甘酢あん 白菜の中華スープ	パン かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ	たまねぎ たけのこ にん じん ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが はく さい コーン	甘酢あんに使われてい る調味料のひとつは「酢」 です。お寿司や酢の物 など日本料理にはかかせ ません。	604
27 (水)	ごはん 牛乳 おでん ブロッコリーのサラダ	こめ さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちくわ あつあげ	だいこん こんにやく にんじん ブロッコリー コーン	おでんの決め手はなん といても「だし」です。 おいしいだしと、いろ いろな食材を一緒に煮 込むことで、それぞれの うま味が合わさります。	570
28 (木)	パン 牛乳 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	パン スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	たまねぎ にんじん コ ーン ピーマン しめじ ト マト こまつな キャベツ	ナポリタンはイタリア の都府の名前がついて いますが、日本生まれ のイタリア料理です。 イタリアでナポリタ ンを振替してありません。	659
29 (金)	ごはん 牛乳 フライビーンズ 和風ごまあえ 豚汁	こめ ごま さといも ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう だいたく みそ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	フライビーンズは大豆 を揚げた料理です。よ くかんで食べましょう。	649

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。

# 11月給食だより

## 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。

**和歌山県産の小麦でつくったパンが今年も登場します。**

日本の小麦の自給率は低く、ほとんどを輸入に頼っています。農家さんの協力のもと、お母さんたち中心のボランティアで2020年に「給食スマイルプロジェクト～県産小麦そだて隊～」がスタートしました。

**地産地消の良さは?**

- 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
- 農産物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
- 運搬距離が短くなり、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

**旬の食べ物を知って食べましょう!**

野菜や果物・魚には、旬といって、たくさんとれる時期があります。旬の食べ物は、味も良く栄養バッチリ! たくさんできる(とれる)ので値段も安い。季節ごとのおいしいものを選んで、旬を感じましょう。

**木火に美味しい食べ物**

和歌山県産のキヌヒカリ&きぬむすめです。