



11月22日は、ふるさとの誕生日

明治4年11月22日に和歌山・田辺・新宮が統合し、現在の和歌山県が誕生してから今年で152年を迎えます。和歌山県の特産物や郷土料理について知しましょう。

11月も県内でとれた野菜や果物をたくさん使っています。

21日・・・「みかん」は、県から頂いたものです。

22日・・・「とふの粉の煮物」は、伊都地方の郷土料理です。



水 1	木 2	金 3
△牛乳 ○ごはん キムチチゲ △ぶたにく20 △とうふ60 ○じゃがいも30 □にんじん10 □はくさい35 □キムチ12.5 □しめじ10 □ニラ5 ○あぶら0.3 さけ1.25 ○ごまあぶら1 とりガラスープ みそ あかみそ おいしほしだいごんのサラダ □きりほしだいごん3.7 □きゅうり11 □にんじん8.5 △ツナ4 ○さとう1.5 こいくちしょうゆ す ○きのかわがき1せれ フルーツ給食	△牛乳 ○ごはん とんかつ1こ △あげあぶら4 ころもろウスター しらあえ □ほうれんそう15 □にんじん6 △とうふ30 ○ごま0.7 ○ねりごま1.5 ○さとう0.66 うすくちしょうゆ みそ たまねぎのみどし △わかめ0.4 □たまねぎ30 △あぶらあげ4 □だいごん10 だし みそ	文化の日

月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
△牛乳 ○ごはん けんりょうなめし ちんじょうとうきョククス ○ちゅうかめん95 △ぶたにく15 ○あぶら0.2 □たまねぎ15 □キャベツ15 □もやし10 □にんじん8 □ねぎ3 □にんにく0.25 トウバンジャン こしょう ぎゅうばいたんスープ とりガラスープ ちゅうかスープ ごまつな20 □にんじん5 □えのきたけ10 ○ごまあぶら0.24 ○ごま0.13 ○さとう0.3 こいくちしょうゆ す	△牛乳 ○ごはん 勝てみろみフライ1こ △あげあぶら2 きゅうり22 △わかめ1.2 ○さとう1.9 ○ごま0.5 こいくちしょうゆ す おいしほしだいごんのサラダ △ぶたにく22 □ごぼう18 □にんじん11 □いんげん7 □こんにゃく18 ○さといも15 △だいず15 △ちくわ11 さけ3 ○さとう1 みりん3.4 こいくちしょうゆ ○あぶら0.3 あかみそ みそ だし	△牛乳 ○ごはん とびくくのピーマンあえ △とりむねにく55 さけ1 □しょうが1.1 ○あぶら6 ○かたくりこ14 □ピーマン9.5 ○あぶら0.005 ○さとう3.15 こいくちしょうゆ さんしよくナムル □ちんげんさい13 □もやし30 □にんじん8 ○ごまあぶら0.2 ○ごま0.3 こいくちしょうゆ しお やさいスープ △ベーコン5 ○あぶら0.07 □たまねぎ20 □にんじん6 □だいごん20 □キャベツ20 ブイヨン こしょう	△牛乳 ○ごはん 勝ねのいそべあげ △ほくく2まい ○てんぷらこ3 △あおのり0.8 ○あげあぶら5 はるさめサラダ □きゅうり13 ○はるさめ4.5 △ツナ6 △ひじき0.5 ○さとう0.7 △ごまあぶら0.3 こいくちしょうゆ す からし ぶたじる △ぶたにく6 □ごぼう8 □たまねぎ18 □にんじん9 △あぶらあげ3 △とうふ20 □ねぎ3 だし みそ	△ミア(ストロベリー) ○こんにゃく ○もぎ5 △ぶたにく25 □だいごん17 □れんこん10 ○じゃがいも20 □にんじん10 □たまねぎ65 ○あぶら0.3 カレーこ カールール ソース コールスローサラダ □キャベツ17 □コーン10 □きゅうり18 △ハム5 ○さとう0.4 マヨネーズ す しお
13	14	15	16	17
△牛乳 ○ごはん さんまのかつおぶし △さんま5きれ さけ5 ○さとう8 みりん5 □しょうが1 △かつおぶし0.8 こいくちしょうゆ さつまいもサラダ ○さつまいも32 □たまねぎ15 △ハム5 マヨネーズ す しお こしょう あじみぎのみどし □あじみな10 △とうふ20 □にんじん6 □ねぎ4 みそ だし	△牛乳 ○ごはん やまぎょうざ1こ だいごんサラダ □だいごん34 □きゅうり16.5 △ツナ5 ○さとう1.65 ○ごまあぶら0.44 うすくちしょうゆ す こしょう しお マーボー豆腐 △とうふ68 △ぶたひきにく8.5 △とりひきにく8.5 □たまねぎ51 □ニラ4.2 □しょうが0.45 □にんにく0.29 ○さとう0.85 さけ0.85 ○ごまあぶら0.29 ○かたくりこ1.7 あかみそ みそ ○あぶら0.3 とりガラスープ こいくちしょうゆ トウバンジャン	△牛乳 ○ごはん コロケ1こ ぶたにくコロケ やさいサラダ □キャベツ30 □きゅうり10 □コーン7 わふうドレッシング なめこ6 □たまねぎ17 △とうふ20 □はくさい17 みそ だし	△牛乳 ○ごはん おやこどん ○こめ80g △とりももにく30 △たまご40 □たまねぎ90 □にんじん17 □しいたけ5 さけ1.8 みりん3 ○さとう2 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ あじみぎのみどし □はくさい30 □あじみな15 □えのきたけ5 ○ごま0.5 ○すりごま0.5 ○さとう0.5 こいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん チャーハン ○こめ80g ○あぶら0.35 ○ごまあぶら1 △ぶたにく20 □たまねぎ45 □にんじん10 □ねぎ7 さけ0.6 ○あぶら0.3 しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ たんたんスープ △ぶたひきにく15 □キャベツ15 □たまねぎ8 □にんじん6.4 □しめじ6.4 □ニラ4.8 □ながねぎ3.2 □にんにく0.16 □しょうが0.24 ○はるさめ2.5 ○ねりごま5 ○すりごま1 さけ1 ○ごまあぶら1 みそ ○あぶら0.3 とりガラスープ ちいくちしょうゆ トウバンジャン
20	21	22	23	24
△ジャア さんしよくとほろうどん ○こめ80g △とりひきにく55 □いんげん20 □しょうが0.7 ○さとう2.7 さけ2.2 ○あぶら0.3 △いりたまご35 こいくちしょうゆ あさやさいのみどし ○さといも20 □たまねぎ20 △あぶらあげ4 □にんじん6 みそ だし	△牛乳 ○ごはん きゅうにくとごぼうのおまぜ ○こめ66g ○さとう6.2 こぶちや0.16 △ぎゅうにく13.5 △ぶたにく13.5 □ごぼう20 □えだまめ5 □にんじん10 ○ごま2 □しょうが1 さけ1 ○さとう3.8 ○あぶら0.3 こいくちしょうゆ す しお キャベツのみどし □たまねぎ20 △あぶらあげ5 □キャベツ20 □にんじん6 □ねぎ3 だし みかん1こ 和歌山県から「みかん」を頂いた ものです。	△牛乳 ○ごはん チヂミ ○チヂミに ○あげあぶら5 ○ごまあぶら0.08 ○さとう1.6 こいくちしょうゆ す フロッキーのおかかあえ □ブロッコリー18 □キャベツ20 △かつおぶし1 ○さとう0.5 こいくちしょうゆ とみこのごのにも △とふのこ11.4 △とりももにく10 △あぶらあげ5 □だいごん10 □はくさい30 □にんじん5 □たまねぎ20 □いんげん3 □しいたけ3 ○さとう1.9 みりん1 だし ○あぶら0.3 こいくちしょうゆ	勤労感謝の日 	△牛乳 ○ごはん にんじんシイタシ □にんじん31 □コーン4.5 ツナ9 ○あぶら0.9 しお こいくちしょうゆ あさやさいのクリームシチュー △とりももにく20 □たまねぎ68 □にんじん18 ○さつまいも30 □しめじ5 △ぎゅうにくう20 クリームシチュー ブイヨン こしょう りんご1こ
27	28	29	30	
△牛乳 ○ごはん ミルク ココア1こ ちゅうかろうツナポテト ○じゃがいも25 □キャベツ8 □きゅうり8 □えだまめ2 △ツナ10 ○さとう1.25 ○ごまあぶら0.5 ○ごま0.5 うすくちしょうゆ す はっほうさい △ぶたにく30 □はくさい67 □たまねぎ20 □しいたけ4.5 □もやし33 □にんじん12 △イカ10 ○あぶら0.3 □しょうが1.8 さけ2 しお ○かたくりこ3 こしょう ○ごまあぶら0.8 とりガラスープ ちいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん さけのみどしマヨネーズやき みそ マヨネーズ ひじきのにも △ひじき2.6 □にんじん7 △とりももにく7 □いんげん5 □こんにゃく10 □あぶら0.2 ○さとう1.7 みりん1 さけ1 だし こいくちしょうゆ すまじる □あじみな15 □えのきたけ8 ○ふ2 みりん0.8 うすくちしょうゆ しお だし	△牛乳 ○ごはん けんりょうごはん あんかけたまごとうどん ○うどん100 △かまぼこ8 △とりももにく12 △たまご20 □はくさい20 □しめじ6 □ねぎ4.5 □しょうが1.1 みりん2.62 さけ1 ○かたくりこ3.5 だし うすくちしょうゆ ちいくちしょうゆ △あげはるまき1こ ○あげあぶら2.5	△牛乳 ○ごはん ハンバーグのおろしポン酢がけ △ハンバーグ1こ □しめじ3 □エリンギ3 □だいごん20 みりん1 うすくちしょうゆ す ごぼうサラダ □ごぼう16 □きゅうり22 □コーン10 ○ごま0.5 ○ねりごま0.6 しお マヨネーズ ちいくちしょうゆ もずくスープ △とりももにく10 △もずく9 □はくさい23 □えのきたけ5 □にんじん6 □しょうが0.45 ○ごまあぶら0.27 ○あぶら0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	11月23日は「勤労感謝の日」 です。この日は、米や農作物な ど、その年の収穫を神に感謝す る日でした。 わたしたちは、普段何気なく 食事をしていますが、 その裏には、食べ物育てる人 や運搬をする人、料理をする人 など、さまざまな人たちの働き があります。あらためて、毎日 おいしい食事が食べられること

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しよくひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとになる食品	△・おもに体をつくる もとになる食品	□・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱいけつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質
	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。