



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 568kcal △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 もりほしだいにんのサラダ □きりほしだいにん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 □ものかわがき 1きれ 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 たまねぎのみどしる △わかめ0.4 □たまねぎ30 △あぶらあげ4 □だいこん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 555kcal ○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 しお 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 勝たてちゅうみフライ 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 ごんさいとだいのみどしる △ぶたにく22 □ごぼう18 □にんじん11 □いんげん7 □ごま0.18 □しょうが0.45 ○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 とりにくのピーマンあえ 575kcal △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0.05 ○さとう3.15 こいくちしょうゆ さんしょうナムル □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 □だいこん20 □キャベツ20 ブイヨン しお こしょう	△牛乳 ○ごはん 勝物くのいそべあげ 616kcal △ほねく2まい ○てんぷらこ3 △あおりのり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) ごんさいカレー 639kcal ○こめ88g ○もぎ5 △ぶたにく25 □だいこん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 コールスローソース 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
振替休業日	△牛乳 ○ごはん やまぎょうざ 1こ だいにんサラダ 581kcal □だいこん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 554kcal ○あげあぶら5 □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 おやこどん 570kcal ○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 あじみぎのみごあえ □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 チャーハン 571kcal ○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 さんしょくどぼうどん 599kcal ○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 あきやさいのみどしる ○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 きゅうにくとごぼうのみぎせ 565kcal ○こめ66g ○さとう6.2 □ごぶち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 キャベツのみどしる □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 1こ 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 □プロツリー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 とみこのごにもの △とふのこ11.4 △とりももにく10 △あぶらあげ5 □だいこん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 582kcal □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 あき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 △ぎゅうにゅう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	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
△牛乳 ミルメーク ココア 1こ 549kcal ○ごはん 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 こいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん さけのみどしるマヨネーズやき 533kcal △さけ1きれ ○さとう0.5 みそ マヨネーズ ひじきのにもの △ひじき2.6 □にんじん7 △とりももにく7 □いんげん5 □こんやく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 すまじしる □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 あんかけたまごじょうどん 623kcal ○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 こいくちしょうゆ △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ずがけ 596kcal △ハンバーグ1こ □しめじ3 □エリンギ3 □だいこん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 こいくちしょうゆ 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	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

○..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
たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。