

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いちですが、その裏には、食べ物を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に感謝しましょう。

火 1	
△ 牛乳	595kcal
○ ごはん	
ママーボーどらぶ	
△ とうふ 88	△ ぶたひきにく 8.5
△ とりむねにく 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 1.7	○ あぶら 0.3
みそ あかみそ	とりガラスープ
こいくちしょうゆ	トウバンジャン
パンサンヌー	
□ きゅうり 13	□ もやし 10
□ にんじん 5	○ ほろさめ 5
○ さとう 0.5	○ ごまあぶら 0.2
す	こいくちしょうゆ
△ やまぎょうざ 13	

社会見学 文化の日

(長田小学校)

水 2	
△ 牛乳	664kcal
○ ごはん	
さんしょくどらぶ	
○ 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	
くたっぴのみぞしる	
○ さといも 15	□ たまねぎ 19
□ こまつな 7	△ あぶらあげ 4
□ にんじん 6	だし
□ てづくりみそ	みそ

木 3	
△ 牛乳	578kcal
○ ごはん	
キムチ千ヶ	
△ 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
トウバンジャン	しお
さんしょくナムル	
□ ちんげんさい 15	□ もやし 30
□ にんじん 7	○ ごまあぶら 0.2
○ ごま 0.3	しお 1
□ ものかわかさ 1せれ	

7	
△ 牛乳	573kcal
○ ごはん	
あけしゅうまい 13	
△ あげあぶら 2.7	
くせわかめのせんびり	
△ ぶたにく 5	□ ごぼう 18
□ こんにやく 18	□ きわかめ 4.5
□ にんじん 10	○ さとう 1.2
みりん 1.3	○ ごまあぶら 0.25
こいくちしょうゆ	○ あぶら 0.2
だし	
じゃがもちいりみぞしる	
○ じゃがもち 20	□ だいこん 20
△ あぶらあげ 4	□ にんじん 6
□ こんにやく 10	だいこん 20
てづくりみそ	みそ

8	
△ 牛乳	677kcal
○ ごはん	
ジュア(ストロベリー)	
△ ジョア いちごあげ 1ぼん	
こんざいかレー	
○ こめ 88g	○ むぎ 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	ソース
カレールー	カレーこ
マカロニサラダ	
□ マカロニ 8	□ キャベツ 15
□ にんじん 6	△ ハム 5
○ さとう 0.7	
す	しお
こしょう	マヨネーズ

9	
△ 牛乳	695kcal
○ ごはん	
とりにくのコーンフレークやき	
△ とりむねにく 1切	○ コーンフレーク 6
○ ハンこ 2.4	△ こなチーズ 2.4
□ にんじん 3	○ あぶら 0.9
キャベツのカレーあえ	
□ キャベツ 20	□ もやし 10
□ にんじん 7	○ あぶら 0.9
○ さとう 0.18	カレーこ
す	しお
こしょう	
さつまいもとうにゅうスープ	
△ ぶたにく 10	□ たまねぎ 25
□ にんじん 7	○ さつまいも 25
□ しめじ 5	△ とうにゅう 20
とうにゅうホワイトルー	
コンソメ	こしょう

10	
△ 牛乳	635kcal
○ ごはん	
豚肉のいそべあげ	
△ ほねく 2/2切	○ てんぷら 3
△ あおのり 0.8	○ あげあぶら 5
ゆずふうみサラダ	
□ キャベツ 30	○ あじみな 15
△ ツナ 7	□ ゆず 0.65
○ さとう 1.5	こいくちしょうゆ
ぶたじる	
△ ぶたにく 10	□ ごぼう 18
□ たまねぎ 18	□ にんじん 8
△ あぶらあげ 3	□ ねぎ 3
てづくりみそ	みそ
だし	

14	
△ 牛乳	711kcal
○ ごはん	
さんまのかつおぶしに	
△ さんま 1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	す しお
マヨネーズ	こしょう
キャベツのみぞしる	
□ 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
てづくりみそ	みそ

15	
△ 牛乳	604kcal
○ 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
あじみぞのごまあえ	
□ 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	

16	
△ 牛乳	574kcal
○ ごはん	
チキンカツ 13	
○ あげあぶら 5	
わふうサラダ	
□ キャベツ 30	□ きゅうり 10
□ コーン 7	わふうドレッシング
やさしいスープ	
△ とりももにく 10	□ たまねぎ 20
□ にんじん 6	□ だいこん 20
□ こまつな 20	こしょう
パイオン	しお

17	
△ 牛乳	559kcal
○ ごはん	
キムチチャーハン	
○ こめ 80g	○ あぶら 0.14
○ ごまあぶら 0.95	△ ぶたにく 20
□ ニラ 7	□ にんじん 10
□ キムチ 24	△ いりたまご 15
○ あぶら 0.3	しお 1
こいくちしょうゆ	
やさしいとんどんごのスーフ	
○ あじみな 8	ミートボール 25
□ もやし 16	□ にんじん 8
□ はくさい 15	□ しめじ 5
○ ごまあぶら 0.3	
ちゅうかスープ	とりガラスープ
しお	うすくちしょうゆ

18	
△ 牛乳	566kcal
○ わかめごはん	
ほろさめサラダ	
□ きゅうり 13	○ ほろさめ 4.5
△ さきみり 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
とりにくとじゃがいものにも	
△ とりももにく 22	○ じゃがいも 67
□ こんにやく 10	□ たまねぎ 51
□ にんじん 8.5	□ いんげん 8.5
○ さとう 2.5	さけ 2.2
みりん 1.3	だし
○ あぶら 1	こいくちしょうゆ

21	
△ 牛乳	557kcal
○ ごはん	
つくねのソース焼き	
△ キャベツいりつくね 1こ	
○ さとう 2.5	みりん 1.1
とんかつソース	ソース
ケチャップ	
からしあえ	
□ ちんげんさい 15	□ もやし 25
○ ほろさめ 3	○ ごま 1.1
からし	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	□ しめじ 5
□ にんじん 6	□ しょうが 0.45
○ ごまあぶら 0.27	こしょう
ちゅうかスープ	とりガラスープ
しお	うすくちしょうゆ

22	
△ 牛乳	664kcal
○ ごはん	
コロケ	
○ しょうが 1	○ あげあぶら 5
フロッキーのおかかあえ	
□ フロッキー 35	□ キャベツ 10
△ かつおぶし 1	こいくちしょうゆ
とろのこのにも	
△ とろのこ 11.4	△ とりももにく 5
△ 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	こいくちしょうゆ
○ あぶら 0.3	だし

勤労感謝の日

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めてあいさつしましょう。

24	
△ 牛乳	711kcal
○ ごはん	
ソーセージ	
△ ソーセージ 1ぼん	みりん 0.3
ケチャップ	とんかつソース
ソース	こいくちしょうゆ
クリームシチュー	
△ とりももにく 20	□ たまねぎ 60
□ にんじん 15	○ じゃがいも 40
□ ほうれんそう 10	□ しめじ 6
△ きゅうりにゅう 20	こしょう
クリームシチュー	パイオン
りんご 13	

25	
△ 牛乳	596kcal
○ ごはん	
きゅうりととろののりせ	
○ こめ 66g	○ さとう 6.2
○ ぶちや 0.16	△ ぎゅうくに 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
す しお	こいくちしょうゆ
あじやさいのみぞしる	
○ さといも 20	□ たまねぎ 20
△ あぶらあげ 4	□ にんじん 6
てづくりみそ	みそ
だし	
みかん 13	

28	
△ 牛乳	563kcal
○ ごはん	
さけのみぞマヨネーズやき	
△ さけ 1きれ	○ さとう 0.5
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
□ てづくりこんにやく 10	
○ あぶら 0.2	○ さとう 1.7
みりん 1	さけ 1
こいくちしょうゆ	だし
ほうれんそうのみぞしる	
□ ほうれんそう 15	□ えのきたけ 8
○ ふ 2	□ ねぎ 5
みりん 0.8	だし
うすくちしょうゆ	しお

29	
△ 牛乳	632kcal
○ ごはん	
ハンバーグのソースかつ	
△ ハンバーグ 1こ	あかワイン 0.85
○ さとう 0.7	とんかつソース
ケチャップ	
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
ごもくスープ	
△ ぶたにく 10	□ たまねぎ 15
□ にんじん 5	□ エリンギ 7
□ こまつな 8	□ もやし 10
ちゅうかスープ	とりガラスープ
うすくちしょうゆ	こしょう

30	
△ 牛乳	670kcal
○ ごはん	
げんりょうごはん	
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 3.5	だし
うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
イカリングフライ	
△ イカリング 2こ	○ あげあぶら 4

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151年を迎えます。和歌山県の特産物や郷土料理について知りましょう。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。22日・・・「とふの粉の煮物」は、伊都地方の郷土料理です。25日・・・「みかん」は、県から頂いたものです。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうゆ 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
まいはうき 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂肪	カルシウム	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。