


令和4年度

11月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

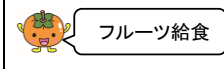
紀の川市立

粉河学校給食センター

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	水 2	木 3	金 4
<p><b>牛乳</b> ごはん 5年 宿泊体験 ママーボーどろろ △ 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 □ かたくりに 1.7 □ あぶら 0.3 みそ あかみそ トリガラスープ こいくちしょうゆ トウバンジャン <b>ハンサンズー</b> □ 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 △ やせびょうど 13</p>	<p><b>牛乳</b> ごはん おしあらい 1まい △ あげあぶら 4 △ ぶくろウスター <b>はくさいのしほこんぼあえ</b> □ はくさい 40 □ もやし 13 □ にんじん 4 □ ごま 0.3 □ すりごま 0.2 △ しほこんぶ 1 しほ □ こいくちしょうゆ <b>ワンダンスー</b> △ にくいワンタン 13 △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 トリガラスープ ちゅうかスープ しほ □ こしょう</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</p> 	<p><b>牛乳</b> さんしょくとろろどん △ 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 △ いらたまご 35 こいくちしょうゆ <b>ぐたっぴりおとしる</b> □ 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</p>

7	8	9	10	11
<p><b>牛乳</b> ごはん あげしょうまい 1こ △ あげあぶら 2.7 <b>くせわかめのせむひち</b> △ ぶたにく 5 □ ごぼう 18 □ こんにやく 18 △ くわわかめ 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 <b>じがもちりおとしる</b> □ 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</p>	<p><b>牛乳</b> ショア(ストロベリー) △ ジョア いちごあげ 1ぼん <b>こんざりカレー</b> □ 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 2 カレー 2 <b>マカロニサラダ</b> □ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 □ さとう 0.7 す しほ こしょう マヨネーズ</p>	<p><b>牛乳</b> ごはん とりひきのコーンフ레이크やき △ とりひきにく 1切 □ コーンフ레이크 6 □ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 マヨネーズ しほ □ こしょう <b>キャベツのカレーあえ</b> □ キャベツ 20 □ もやし 10 □ にんじん 3 □ あぶら 0.9 □ さとう 0.18 □ カレー 2 す □ こしょう <b>さつまいもとうりゅうスーフ</b> △ 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 △ とうりゅう 20 とうりゅうホワイトルウ コンソメ □ こしょう</p>	<p><b>牛乳</b> 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 トリガラスープ みそ あかみそ トウバンジャン しほ <b>さんしょくとろろ</b> □ ちんげんさい 15 □ もやし 30 □ にんじん 7 □ さつまいも 0.2 □ ごま 0.3 しほ □ こいくちしょうゆ □ きのかわがき 1きれ</p>	<p><b>牛乳</b> ごはん ほねのいしべあげ △ ほねく 2/2切 □ てんぷらこ 3 △ あおのり 0.8 □ あげあぶら 5 <b>ゆずふうりゅう</b> □ 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 <b>ぶたじる</b> △ 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</p>



14	15	16	17	18
<p><b>牛乳</b> ごはん 6年 社会見学 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 <b>さつまいもサラダ</b> □ さつまいも 32 □ たまねぎ 15 △ ハム 5 す しほ マヨネーズ □ こしょう <b>キャベツのみどしる</b> □ 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</p>	<p><b>牛乳</b> 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 <b>あじみちのごきあえ</b> □ 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</p>	<p><b>牛乳</b> ごはん チキンカツ 1こ △ あげあぶら 5 <b>わふうサラダ</b> □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング <b>やさいスーフ</b> △ 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 ブイヨン しほ</p>	<p><b>牛乳</b> 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 △ いらたまご 15 □ あぶら 0.3 しほ □ こいくちしょうゆ <b>やさいとくにんごのすーフ</b> □ 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 □ さといも 25 □ ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ トリガラスープ しほ □ うすくちしょうゆ</p>	<p><b>牛乳</b> わかめごはん ほろさめサラダ □ きゅうり 13 □ ほろさめ 4.5 △ ささみフ레이크 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 □ だし <b>とくにんごのすーフ</b> △ 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</p>

21	22	23	24	25
<p><b>牛乳</b> ごはん つくのソース焼き △ キャベツいりつく 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 <b>からしあえ</b> □ 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 <b>もずくスーフ</b> △ 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 トリガラスープ しほ □ うすくちしょうゆ</p>	<p><b>牛乳</b> ごはん コロケ △ ほしがたコロッケ 1こ △ あげあぶら 5 <b>フロッコリーのおかあえ</b> □ フロッコリー 35 □ キャベツ 10 △ かつおぶし 1 □ こいくちしょうゆ <b>とふのこしにもの</b> △ とふのこ 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</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p>  <p>「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。</p>	<p><b>牛乳</b> 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 <b>クリームシチュー</b> △ とりももにく 20 □ たまねぎ 60 □ にんじん 15 □ じゃがいも 40 □ ほろれんそう 10 □ しめじ 6 △ ぎゅうにゅう 20 □ こしょう クリームシチュー ブイヨン □ りんご 1こ</p>	<p><b>牛乳</b> ぶつにくとごぼうのおきね □ こめ 68g □ 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 す しほ □ こいくちしょうゆ <b>あさやさいのみどしる</b> □ 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 1こ</p>

28	29	30	11月22日
<p><b>牛乳</b> ごはん さけのまよネーズやき △ さけ 1きれ □ さとう 0.5 みそ □ マヨネーズ <b>ひじきのにもの</b> △ 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 <b>ほうれんそうのきしり</b> □ 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 □ しほ</p>	<p><b>牛乳</b> ごはん ハンバーグのソースかけ △ 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 <b>ごぼうサラダ</b> □ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 □ ごま 0.5 □ ねりごま 0.6 しほ マヨネーズ □ こいくちしょうゆ <b>ごもくスーフ</b> △ 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 トリガラスープ うすくちしょうゆ □ こしょう</p>	<p><b>牛乳</b> けんりゅうごはん あなかけたまとしょうどん □ 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 □ かたくりに 3.5 □ だし うすくちしょうゆ □ こいくちしょうゆ <b>イカリングフライ</b> △ イカリング 2こ □ あげあぶら 4</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">11月22日は、ふるさとの誕生日</p> <p>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。</p> 

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しよつ 脂質</p>	<p>しよつ たんぱく質 無機質 (カルシウム)</p>
	<p>ビタミン</p>	<p>えいようそ 無機質</p>	

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。