



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。

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
<p>△牛乳 568kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>キムチチゲ</p> <p>△ぶたにく 20 △とうふ 60</p> <p>○じゃがいも 30 □にんじん 10</p> <p>□はくさい 35 □キムチ 12.5</p> <p>□しめじ 10 □ニラ 5</p> <p>○あぶら 0.3 さけ 1.25</p> <p>○ごまあぶら 1 とりガラスープ</p> <p>みそ あかみそ</p> <p>もりほしだいにんのサラダ</p> <p>□きりぼしだいこん 3.7</p> <p>□きゅうり 11 □にんじん 8.5</p> <p>△ツナ 4 □さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>□ものかわがき 1きれ</p> <p>フルーツ給食 </p>	<p>△牛乳 559kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>とんかつ 1こ</p> <p>○あげあぶら 4 こぶくろウスター</p> <p>しらあえ</p> <p>□ほうれんそう 15 □にんじん 6</p> <p>△とうふ 30 □ごま 0.7</p> <p>○ねりごま 1.5 □さとう 0.66</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p> <p>たまねぎのみどしる</p> <p>△わかめ 0.4 □たまねぎ 30</p> <p>△あぶらあげ 4 □だいこん 10</p> <p>だし みそ</p>	<p>文化の日</p>

月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
<p>△牛乳 555kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>けんりょうなめし</p> <p>ちんじょうとうろくキョククス</p> <p>○ちゅうかめん 95 △ぶたにく 15</p> <p>○あぶら 0.2 □たまねぎ 15</p> <p>□キャベツ 15 □もやし 10</p> <p>□にんじん 8 □ねぎ 3</p> <p>□にんにく 0.25 トウバンジャン</p> <p>こしょう しお</p> <p>ぎゅうばいたんスープ とりガラスープ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>こまつな 20 □にんじん 5</p> <p>□えのきたけ 10 □ごまあぶら 0.24</p> <p>○ごま 0.13 □さとう 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	<p>△牛乳 550kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>勝たてふうみフライ 1こ</p> <p>○あげあぶら 2</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>□きゅうり 22 △わかめ 1.2</p> <p>○さとう 1.9 □ごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>ごんさいだいずのみどしる</p> <p>△ぶたにく 22 □ごぼう 18</p> <p>□にんじん 11 □いんげん 7</p> <p>□ごま 18 □こんやく 18</p> <p>○さといも 15 △だいず 15</p> <p>△ちくわ 11 さけ 3</p> <p>○さとう 1 みりん 3.4</p> <p>こいくちしょうゆ □あぶら 0.3</p> <p>あかみそ みそ</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 575kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>とりにくのピーマンあえ</p> <p>△とりむねにく 55 さけ 1</p> <p>□しょうが 1.1 □あぶら 6</p> <p>○かたくりこ 14 □ピーマン 9.5</p> <p>○あぶら 0.05 □さとう 3.15</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>さんしょうナムル</p> <p>□ちんげんさい 13 □もやし 30</p> <p>□にんじん 8 □ごまあぶら 0.2</p> <p>○ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>やさしいスープ</p> <p>△ベーコン 5 □あぶら 0.07</p> <p>□たまねぎ 20 □にんじん 6</p> <p>□だいこん 20 □キャベツ 20</p> <p>ブイヨン しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△牛乳 616kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>勝おくのいそべあげ</p> <p>△ほねく2まい □てんぷらこ 3</p> <p>△あおのり 0.8 □あげあぶら 5</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>□きゅうり 13 □はるさめ 4.5</p> <p>△ツナ 6 △ひじき 0.5</p> <p>○さとう 0.7 □ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ す からし</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 6 □ごぼう 8</p> <p>□たまねぎ 18 □にんじん 9</p> <p>△あぶらあげ 3 △とうふ 20</p> <p>□ねぎ 3 だし みそ</p>	<p>△ミア(ストロベリー) 639kcal</p> <p>ごんさいカレー</p> <p>○こめ 88g □もぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 □だいこん 17</p> <p>□れんこん 10 □じゃがいも 20</p> <p>□にんじん 10 □たまねぎ 65</p> <p>○あぶら 0.3 カレーこ</p> <p>コールスローソース</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□キャベツ 17 □コーン 10</p> <p>□きゅうり 18 △ハム 5</p> <p>○さとう 0.4 マヨネーズ</p> <p>す しお</p>
13	14	15	16	17
<p>△牛乳 685kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さんまのかつおぶしに</p> <p>さんま 1きれ さけ 5</p> <p>○さとう 8 みりん 5</p> <p>□しょうが 1 △かつおぶし 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○さつまいも 32 □たまねぎ 15</p> <p>△ハム 5</p> <p>マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p>あじみぎのみどしる</p> <p>□あじみな 10 △とうふ 20</p> <p>□にんじん 6 □ねぎ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 581kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>やまぎょうざ 1こ</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>□だいこん 34 □きゅうり 16.5</p> <p>△ツナ 5 □さとう 1.65</p> <p>○ごまあぶら 0.44</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>こしょう しお</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△とうふ 68 △ぶたひきにく 8.5</p> <p>△とりひきにく 8.5 □たまねぎ 51</p> <p>□ニラ 4.2 □しょうが 0.45</p> <p>□にんにく 0.29 □さとう 0.85</p> <p>さけ 0.85 □ごまあぶら 0.29</p> <p>○かたくりこ 1.7 あかみそ みそ</p> <p>○あぶら 0.3 とりガラスープ</p> <p>こいくちしょうゆ トウバンジャン</p>	<p>△牛乳 554kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コロケ 1こ</p> <p>ぶたにくコロケ</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□キャベツ 30 □きゅうり 10</p> <p>□コーン 7 わふうドレッシング</p> <p>なめこ 6 □たまねぎ 17</p> <p>△とうふ 20 □はくさい 17</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 570kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>おやこどん</p> <p>○こめ 80g △とりももにく 30</p> <p>△たまご 40 □たまねぎ 90</p> <p>□にんじん 17 □しいたけ 5</p> <p>さけ 1.8 みりん 3</p> <p>○さとう 2 だし</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>あじみぎのみどしる</p> <p>□はくさい 30 □あじみな 15</p> <p>□えのきたけ 5 □ごま 0.5</p> <p>○すりごま 0.5 □さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 571kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○こめ 80g □あぶら 0.35</p> <p>○ごまあぶら 1 △ぶたにく 20</p> <p>□たまねぎ 45 □にんじん 10</p> <p>□ねぎ 7 さけ 0.6</p> <p>○あぶら 0.3 だし</p> <p>こいくちしょうゆ ちゅうかスープ</p> <p>たんたんスープ</p> <p>△ぶたひきにく 15 □キャベツ 15</p> <p>□たまねぎ 8 □にんじん 6.4</p> <p>□しめじ 6.4 □ニラ 4.8</p> <p>□ながねぎ 3.2 □にんにく 0.16</p> <p>□しょうが 0.24 □はるさめ 2.5</p> <p>○ねりごま 5 □すりごま 1</p> <p>さけ 1 □ごまあぶら 1</p> <p>みそ □あぶら 0.3</p> <p>とりガラスープ ちいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p>
20	21	22	23	24
<p>△ミア 599kcal</p> <p>さんしょくどぼろうどん</p> <p>○こめ 80g △とりひきにく 55</p> <p>□いんげん 20 □しょうが 0.7</p> <p>○さとう 2.7 さけ 2.2</p> <p>○あぶら 0.3 △いりたまご 35</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>あきやさいのみどしる</p> <p>○さといも 20 □たまねぎ 20</p> <p>△あぶらあげ 4 □にんじん 6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△牛乳 565kcal</p> <p>きゅうりごとごぼうのおきせ</p> <p>○こめ 66g □さとう 6.2</p> <p>こぶちや 0.16 △ぎゅううにく 13.5</p> <p>△ぶたにく 13.5 □ごぼう 20</p> <p>□えだまめ 5 □にんじん 10</p> <p>○ごま 2 □しょうが 1</p> <p>さけ 1 □さとう 3.8</p> <p>○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>す しお</p> <p>キャベツのみどしる</p> <p>□たまねぎ 20 △あぶらあげ 5</p> <p>□キャベツ 20 □にんじん 6</p> <p>□ねぎ 3 だし</p> <p>みかん 1こ</p> <p>和歌山県から「みかん」を頂いたものです。</p>	<p>△牛乳 662kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>チヂミ 1こ</p> <p>○チヂミ 1こ □あげあぶら 5</p> <p>○ごまあぶら 0.08 □さとう 1.6</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>フロッキーのおかかあえ</p> <p>□フロッキー 18 □キャベツ 20</p> <p>△かつおぶし 1 □さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>とみこのごのにも</p> <p>△とみこの 11.4 △とりももにく 10</p> <p>△あぶらあげ 5 □だいこん 10</p> <p>□はくさい 30 □にんじん 5</p> <p>□たまねぎ 20 □いんげん 3</p> <p>□しいたけ 3 □さとう 1.9</p> <p>みりん 1 だし</p> <p>○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」を心込めてあいさつしましょう。</p>	<p>△牛乳 582kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>にんじんシイタシ</p> <p>□にんじん 31 □コーン 4.5</p> <p>ツナ 9 □あぶら 0.9</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>あきやさいのクリームシチュー</p> <p>△とりももにく 20 □たまねぎ 68</p> <p>□にんじん 18 □さつまいも 30</p> <p>□しめじ 5 △ぎゅううにゅう 20</p> <p>クリームシチュー ブイヨン</p> <p>こしょう</p> <p>りんご 1こ</p>
27	28	29	30	<p>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ちですが、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に感謝しましょう。</p>
<p>△牛乳 549kcal</p> <p>ミルメーク ココア 1こ</p> <p>○ごはん</p> <p>ちゅうかふうツナポテト</p> <p>○じゃがいも 25 □キャベツ 8</p> <p>□きゅうり 8 □えだまめ 2</p> <p>△ツナ 10 □さとう 1.25</p> <p>○ごまあぶら 0.5 □ごま 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>はっぴょうさい</p> <p>△ぶたにく 30 □はくさい 67</p> <p>□たまねぎ 20 □しいたけ 4.5</p> <p>□もやし 33 □にんじん 12</p> <p>△イカ 10 □あぶら 0.3</p> <p>□しょうが 1.8 さけ 2</p> <p>しお □かたくりこ 3</p> <p>こしょう □ごまあぶら 0.8</p> <p>とりガラスープ こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 533kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さけのみどしる</p> <p>△さけ 1きれ □さとう 0.5</p> <p>みそ マヨネーズ</p> <p>ひじきのもの</p> <p>△ひじき 2.6 □にんじん 7</p> <p>△とりももにく 7 □いんげん 5</p> <p>□こんやく 10 □あぶら 0.2</p> <p>○さとう 1.7 みりん 1</p> <p>さけ 1 だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>すまじしる</p> <p>□あじみな 15 □えのきたけ 8</p> <p>○ふ 2 みりん 0.8</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 623kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>けんりょうごはん</p> <p>あんかけたまごじょうどん</p> <p>○うどん 100 △かまぼこ 8</p> <p>△とりももにく 12 △たまご 20</p> <p>□はくさい 20 □しめじ 6</p> <p>□ねぎ 4.5 □しょうが 1.1</p> <p>みりん 2.62 さけ 1</p> <p>○かたくりこ 3.5 だし</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>△あげはるまき 1こ</p> <p>○あげあぶら 2.5</p>	<p>△牛乳 596kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグのおろしポン酢がけ</p> <p>△ハンバーグ 1こ □しめじ 3</p> <p>□エリンギ 3 □だいこん 20</p> <p>みりん 1</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>□ごぼう 16 □きゅうり 22</p> <p>□コーン 10 □ごま 0.5</p> <p>○ねりごま 0.6 しお</p> <p>マヨネーズ こいくちしょうゆ</p> <p>もずくスープ</p> <p>△とりももにく 10 △もずく 9</p> <p>□はくさい 23 □えのきたけ 5</p> <p>□にんじん 6 □しょうが 0.45</p> <p>○ごまあぶら 0.27 □あぶら 0.15</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお こしょう うすくちしょうゆ</p>	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 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	たんぱく質 炭水化物	しじょう たんぱく質	むぎしじょう 無機質
	しじょう 脂質	むぎしじょう 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。