


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	水	木	金
1	2	3	4
<p>△ 牛乳 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ママーポ-とうふ</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 □ あぶら 0.3</p> <p>みそ あかみそ 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>パンザンスー</p> <p>□ きゅうり 13 □ もやし 10</p> <p>□ にんじん 5 □ ほろさめ 5</p> <p>○ さとう 0.5 □ ごまあぶら 0.2</p> <p>す こいくちしょうゆ</p> <p>△ やせぎょうざ 12</p>	<h1>社会見学 文化の日</h1> 		<p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>さんしよくどほうどん</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 △ しいたまご 35</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>くたっぺいみそしる</p> <p>○ さといも 15 □ たまねぎ 19</p> <p>□ こまつな 7 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ にんじん 6 だし</p> <p>てづくりみそ みそ</p>

7	8	9	10	11
<p>△ 牛乳 573kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげしゅうまい 12</p> <p>○ あげあぶら 2.7</p> <p>くさアガのさんびら</p> <p>△ ぶたにく 5 □ ごぼう 18</p> <p>□ こんにやく 18 △ くわわかめ 4.5</p> <p>□ にんじん 10 □ さとう 1.2</p> <p>みりん 1.3 □ ごまあぶら 0.25</p> <p>こいくちしょうゆ □ あぶら 0.2</p> <p>だし</p> <p>じゃがもちいみじしる</p> <p>○ じゃがもち 20 □ だいこん 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>□ こんにやく 10 だいこん 20</p> <p>てづくりみそ みそ</p>	<p>△ ジョア(ストロベリ) 677kcal</p> <p>△ ジョア いちごあげ 1ぼん</p> <p>こんざりカレー</p> <p>○ こめ 88g □ むぎ 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 ソース</p> <p>カレールー カレーこ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 8 □ キャベツ 15</p> <p>□ にんじん 6 △ ハム 5</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>す しお</p> <p>こしょう マヨネーズ</p>	<p>△ 牛乳 695kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>むにくのコーンブレイクやせ</p> <p>△ とりむねにく 1切 □ コーンブレイク 6</p> <p>○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4</p> <p>マヨネーズ しお こしょう</p> <p>キャベツのカレーあえ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 10</p> <p>□ にんじん 3 □ あぶら 0.9</p> <p>○ さとう 0.18 カレーこ</p> <p>す しお こしょう</p> <p>さつまいもとうりょうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 7 □ さつまいも 25</p> <p>□ しめじ 5 △ とうりょう 20</p> <p>とうりょうホワイトルー</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 578kcal</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>トウバンジャン しお</p> <p>さんしよくナムル</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 30</p> <p>□ にんじん 7 □ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ こま 0.3 しお こいくちしょうゆ</p> <p>□ さとう 0.3</p> <p>さのかわがせ 1せれ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 635kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぼくのいざべあげ</p> <p>△ ほねく 2/2切 □ てんぷらこ 3</p> <p>△ あおのり 0.8 □ あげあぶら 5</p> <p>ゆずみょうがサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ あじみな 15</p> <p>□ ツナ 7 □ ゆず 0.65</p> <p>○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ</p> <p>ぶたしる</p> <p>△ ぶたにく 10 □ ごぼう 18</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 8</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3</p> <p>てづくりみそ みそ</p> <p>だし</p>

14	15	16	17	18
<p>△ 牛乳 711kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さん事のかつおぶしに</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 す しお</p> <p>マヨネーズ こしょう</p> <p>キャベツのめざしる</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>てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 おやこどん 604kcal</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>あじみぎのごきあえ</p> <p>□ はくさい 30 □ あじみな 15</p> <p>□ えのきたけ 5 □ こま 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 574kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チキンカツ 12</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>わふうサラダ</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>やさしいスープ</p> <p>△ とりももにく 10 □ たまねぎ 20</p> <p>□ にんじん 6 □ だいこん 20</p> <p>□ こまつな 20 こしょう</p> <p>パイオン しお</p>	<p>△ 牛乳 キムチチャーハン 559kcal</p> <p>○ こめ 80g □ あぶら 0.14</p> <p>○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 20</p> <p>□ ニラ 7 □ にんじん 10</p> <p>□ キムチ 24 △ しいたまご 15</p> <p>○ あぶら 0.3 しお こいくちしょうゆ</p> <p>やさしいとくばんごのスーフ</p> <p>□ あじみな 8 ミートボール 25</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 8</p> <p>□ はくさい 15 □ しめじ 5</p> <p>○ ごまあぶら 0.3</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお うすくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 わかめごはん 566kcal</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>□ きゅうり 13 □ ほろさめ 4.5</p> <p>△ さきみフレーク 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>とりにくじゅうののり</p> <p>△ とりももにく 22 □ じゃがいも 67</p> <p>□ こんにやく 10 □ たまねぎ 51</p> <p>□ にんじん 8.5 □ いんげん 8.5</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 だし</p> <p>○ あぶら 1 こいくちしょうゆ</p>

21	22	23	24	25	
<p>△ 牛乳 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>△ キンパズリつくね 1こ</p> <p>○ さとう 2.5 みりん 1.1</p> <p>とんかつソース ソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>からしあえ</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3 □ こま 1.1</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p> <p>もぐくスープ</p> <p>△ とりももにく 10 △ もぐく 9</p> <p>□ はくさい 23 □ しめじ 5</p> <p>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 こしょう</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお うすくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○ ほしがたコロッケ 1こ □ あげあぶら 5</p> <p>フロッキーのおかあえ</p> <p>□ ブロッコリー 35 □ キャベツ 10</p> <p>△ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ</p> <p>とふのこののり</p> <p>△ とふのこ 11.4 △ とりももにく 5</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 こいくちしょうゆ</p> <p>○ あぶら 0.3 だし</p>	<h1>勤労感謝の日</h1>  <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>△ 牛乳 711kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ソーセージ</p> <p>△ ソーセージ 1ぼん みりん 0.3</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ソース こいくちしょうゆ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△ とりももにく 20 □ たまねぎ 60</p> <p>□ にんじん 15 □ じゃがいも 40</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ しめじ 6</p> <p>△ きゅうり 20 こしょう</p> <p>クリームシチュー パイオン</p> <p>りんご 12</p>	<p>△ 牛乳 596kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぶつにくとごぼうのおきせ</p> <p>○ こめ 66g □ さとう 6.2</p> <p>△ ぶたにく 0.16 △ きゅうり 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>○ こま 2 □ しょうが 1</p> <p>さけ 1 □ さとう 3.8</p> <p>す しお こいくちしょうゆ</p> <p>あせやさいのみじしる</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>てづくりみそ みそ</p> <p>だし</p> <p>みかん 12</p>

28	29	30
<p>△ 牛乳 563kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さけのみぞマヨネ-スやせ</p> <p>△ さけ 1きれ □ さとう 0.5</p> <p>みそ マヨネーズ</p> <p>ひじきののり</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>□ てづくりこんにやく 10</p> <p>○ あぶら 0.2 □ さとう 1.7</p> <p>みりん 1 さけ 1</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8</p> <p>○ ふ 2 □ ねぎ 5</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ 牛乳 632kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65</p> <p>○ さとう 0.7 とんかつソース</p> <p>ケチャップ</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 □ こま 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>もぐくスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 5 □ エリンギ 7</p> <p>□ こまつな 8 □ もやし 10</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 670kcal</p> <p>○ げんりょうごはん</p> <p>あんかけたまごとうどん</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>イカリングフライ</p> <p>△ イカリング 2こ □ あげあぶら 4</p>

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＞

<p>しょうゆ</p> <p>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>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p>	<p>△・・・おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> <p>無機質</p>	<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。</p>
---------------------------	--	---	--	-----------------------------------