



11月

## 学校給食献立表



東陽学校給食センター

## ○食育目標

バランスよく食べよう！

## ○給食目標

食べ物の3つの働きを知ろう！

## 11月 旬の食

しょうが しいたけ みかん さといも かき  
さつまいも ほうれん草 れんこん だいこん  
はくさい ごぼう えのきだけ きくらげ

11月24日は、「和食の日」です。和食の良さってなんだろう？



|    | 月                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立 | 3<br>文化の日<br>かみかみメニュー                                           | 4<br>切干大根の酢の物<br>手作り佃煮<br>麦ごはん 肉豆腐<br>手作り佃煮には、いりこやかつお節、昆布が入っておりカルシウムやミネラルがたっぷりです。<br>小664 中830<br>小24.7 中29.9<br>ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶた肉 いりこ かつおぶし こんぶ<br>こめ むぎ さとう<br>つきこんにゃく あぶら さとう ごま<br>にんじん たまねぎ<br>はくさい えのきだけ ねぎ きゅうり<br>きりぼしだいこん | 5<br>ブロッコリーのサラダ<br>マーシャルピーンズ<br>食パン コーンシチュー<br>ブロッコリーは花と茎の部分を食べています。モコモコとした部分が花のつぼみです。<br>小608 中754<br>小23.3 中28.8<br>ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン チーズ<br>生クリーム チキンハム マーシャルピーンズ<br>食パン さとう あぶら<br>じゃがいも パター<br>たまねぎ にんじん<br>いんげん コーン<br>ブロッコリー (だいこん) | 6<br>かみかみメニュー<br>五色和え<br>いい歯の日<br>ごぼうのごまだれ 高野豆腐のみそ汁<br>11月8日は、いい歯の日です。よく噛むと、体に良いことがたくさんあります。<br>小618 中768<br>小22.5 中27.5<br>ちくわ ぎゅうにゅう ころも とうふ みそ<br>あぶらあげ チキンハム わかめ だしこんぶ<br>こめ むぎ ぎょうざ<br>でんぶ あぶら さとう ごま<br>けずりごぼう いんげん (しょうが)<br>にんじん たまねぎ (えのきだけ)<br>ねぎ だいこん こまつな キャベツ | 7<br>お弁当の日<br>いい歯の日<br>11月8日は「いい歯の日」です。11月は、かみかみメニューや歯を丈夫にするカルシウムたっぷりメニューがあります。見つけてみてね！                                                                                                                                                         |
| 献立 | 10<br>かみかみメニュー<br>しょうがごはん 沢煮鮎<br>東陽小学校の6年生が育てたしょうがを収穫しつづけて予定です。 | 11<br>ひよこ豆のサラダ<br>さつまいも無しパン カレーうどん<br>今が旬のさつまいもを使った、さつまいも蒸しパンです。ほんのりとした甘みがあります。                                                                                                                                                     | 12<br>大学芋<br>ミルクパン タイビーエン<br>旬のさつまいもを使って、大学芋を作る予定です。                                                                                                                                                                                     | 13<br>松風焼き<br>すまし汁<br>切り干し大根は大根を細く切って干して作ります。お日様に当てることで、栄養価がアップします。                                                                                                                                                                                                        | 14<br>大根のナムル<br>ホキの四川風<br>麦ごはん スーミータン<br>スーミータンは中華風コーンスープです。スーミーとはもうろこし、タンはスープのことを意味します。                                                                                                                                                        |
| 献立 | 17<br>豆腐サラダ<br>麦ごはん きのかカレー<br>えのきだけは、きのこの仲間です。今東陽町で収穫されています。    | 18<br>れんこんサラダ<br>いわしの甘煮<br>ふるさとくまさんデー<br>ふきよせごはん 豆腐のすまし汁<br>ふきよせごはらは、秋に紅葉した落ち葉のように彩りのよい混ぜご飯です。                                                                                                                                      | 19<br>東陽小・東陽中 給食なし<br>カルシウムたっぷりメニュー<br>水菜とわかめのサラダ<br>黒糖パン 白菜のクリームシチュー<br>水菜は古くから京都で栽培されていた、京野菜として有名です。「京菜」と呼ばれることもあります。                                                                                                                  | 20<br>中華サラダ<br>春巻<br>キムチごはん とろたまスープ<br>韓国のキムチは、季節や地域で作りが違い、200以上の種類があります。給食のキムチは辛さ控えめです。                                                                                                                                                                                   | 21<br>さばの塩焼<br>大豆とひじきの炒め煮<br>和食の日メニュー<br>麦ごはん 呉汁<br>和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食の大切さについて考える日です。                                                                                                                                                   |
| 献立 | 24<br>振替休日                                                      | 25<br>キャベツのごま和え<br>肉みそ<br>麦ごはん 大豆の磯煮<br>肉みそにはおからを使っています。おからは、お腹の調子を整える食物繊維が含まれています。<br>小658 中851<br>小24.9 中32.2<br>ぎゅうにゅう とり肉 あぶらあげ<br>だいす ぶたひき肉 おから ひじき<br>こめ むぎ あぶら<br>こんにゃく じゃがいも さとう ごま<br>いんげん キャベツ<br>にんじん きゅうり<br>もやし たまねぎ   | 26<br>ツナとれんこんのサラダ<br>きなこ揚げパン ポトフ<br>給食で大人気！揚げパンのきなこは、煮た大豆をすりつぶして粉にしたものです。<br>小599 中789<br>小26.5 中33.9<br>きなこ ぎゅうにゅう とり肉<br>肉だんご ツナ だいす<br>コッパパン あぶら さとう<br>じゃがいも<br>たまねぎ にんじん<br>キャベツ いんげん にんにく<br>れんこん きゅうり                             | 27<br>かぶのサラダ<br>鶏ごぼうめし おでん<br>秋から冬の寒い時期に収穫される大根は、みずみずしく甘み強いのが特徴です。<br>小642 中837<br>小25.3 中32.1<br>ぎゅうにゅう とり肉 チキンハム<br>うすらのたまご あつあげ ちくわ だしこんぶ<br>こめ あぶら<br>こんにゃく (さといも)<br>しいたけ にんじん<br>ごぼう いんげん かぶ きゅうり<br>(だいこん)                                                          | 28<br>白菜のおかかあえ<br>魚のピリ辛揚げ<br>麦ごはん さつまいものみそ汁<br>冬野菜の白菜は、寒くなると甘みが増しておいしくなります。お鍋以外の調理法でも食べてみましょう。<br>小633 中779<br>小25.5 中29.8<br>ぎゅうにゅう ホキ<br>あぶらあげ みそ わかめ<br>こめ むぎ ぎょうざ さとう (さつまいも)<br>でんぶ あぶら ごま油 つきこんにゃく<br>しょうが にんにく (ねぎ ほうれん草)<br>(だいこん) にんじん |

\*○印は、東陽・泉町産の食材です。

\*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。

\*ご不明な点がありましたら、各学校へお問い合わせ下さい。

\*献立は、食材などの都合により変更することがあります。