

献立表

給食目標・・・感謝して食べよう

おいもマーク

11月

わたしが普段何気なく食べている肉や魚、米、野菜などは、もともと生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、野菜を育てたり調理してくれたりと多くの人々が関わっています。食事の時は、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

小学部の皆さんが掘ってきた、「さつまいも」を給食で使います。小学部のさつまいもを使う日は、「おいもマーク」がついています。 ※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小	中高	
			体をつくる栄養になる	体を動かすエネルギーになる	体の調子を整える	(Kcal)	(Kcal)	
2	げつ	チキンカレーライス フルーツヨーグルト	とりにく うずらたまご ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールー さとう	たまねぎ にんにく にんにく グリーンピース パイナップル	741	877	とりにく つか 鶏肉を使ったカレーライスです。うずらたまごのトッピングがついています。
4	水	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく あつあげ あかみそ とりにく	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも かたくりこ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン ごぼう キャベツ	684	809	ほいこうろう 回鍋肉は、テンメンジャンという中国の調味料を使っています。甘辛い味がします。
6	金	パン さつまいものシチュー サラダ	とりにく きゅうにゅう スキムミルク	パン じゃがいも さつまいも あぶら クリームシチューのもと さとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	696	824	小学部の皆さんが掘ってきた「さつまいも」を使用します。今月はさつまいも料理がたくさん登場します。
9	月	ごはん チキンチャップ コンソメスープ	とりにく ベーコン だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ はるさめ	にんじん にんにく トマト たまねぎ ごぼう	698	826	コンソメスープには大豆が入っています。大豆は、畑のお肉といわれるくらい栄養価が高い食品です。
10	火	チャーハン とりにく ごもく 鶏肉の五目スープ	ぶたにく ベーコン とりにく	こめ じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし にんじん	684	809	給食のチャーハンのごはんは、下味をつけて炊いています。具と炒めた時によくなじみ、おいしく仕上がります。
11	水	さつまいもごはん 豚肉と野菜の炒めもの みそ汁	ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	こめ さつまいも ころごま あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	678	802	和歌山市の水軒のさつまいもは、砂地で作られており、甘くてほくほくしたおいしいさつまいもで有名です。
13	金	ホットドッグ スイートポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー とりにく	パン さとう じゃがいも さつまいも さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり はくさい もやし ごぼう にんじん	677	801	さつまいもとじゃがいもでポテトサラダを作ります。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります


献立表

おいもマーク

しょうがくみなほ 小学部の皆さんが揃ってきた、「さつまいも」を給食で使
います。小学部のさつまいもを使う日は、「おいもマーク」
がついています。

わかやまだいがきょういくがくぶふぞくとくべつしえんがっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
16	月	チキンライス ソーセージスープ	とりにく ウインナー	こめ パター じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ セロリ	681	806	ウインナーはソーセージの1種です。フラン クフルトもソーセージの1種です。
17	火	ごはん しろみぎかな 白身魚フライ ひじきの煮物 さつま汁	あぶら さとう とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん にんじん ごぼう ねぎ しめじ	682	807	ひじきはカルシウム、食物繊維、鉄分など が豊富に含まれる栄養の高い食品です。
18	水	ぶどうパン とりにく まめ 鶏肉と豆のトマト煮 グリーンサラダ	とりにく 大豆	ぶどうパン あぶら さとう じゃがいも ごま さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	750	887	ぶどうパンは、ほしブドウをパン生地 <small>きじ</small> に練り こんで焼 <small>や</small> いています。
20	金	ごはん すさみ町のいのぶたの生姜焼き 加太のわかめのみそ汁	いのぶたにく わかめ みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく たけのこ ごぼう	691	818	ふるさと誕生日の献立です。 
11月22日は、ふるさと誕生日です。明治4年11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県が統合して、現在の和歌山県が誕生しました。								
24	火	ごはん さばの塩焼き さつまいもの素揚げ すまし汁	あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら	はくさい もやし しめじ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	715	846	さばなどの青魚には、脳を活性化させる働 きをする栄養が含まれています。
25	水	パン 焼きそば はるさめ 春雨スープ みかん	ぶたにく かつおぶし とりにく	パン ちゅうかめん あぶら はるさめ じゃがいも	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ みかん	691	818	わかやまけんから特産品のみかんをいただきま した。和歌山県のみかんの収穫量は、全国 1位です。
27	金	ハヤシライス やさい あまず 野菜の甘酢	ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン	724	857	レモンの風味が効いたさっぱりとした野菜 の甘酢です。
30	月	ビビンバ ちゅうか 中華スープ	ぶたにく とりにく	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう キャベツ	677	801	ビビンバに、コチュジャンを添えています。 コチュジャンは、韓国発祥の調味料で、甘 辛い味がします。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります