

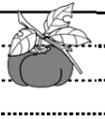
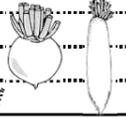
# 11月こんだてひょう

平成23年11月1日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

## 感謝してたべよう

日に日にすずしく、秋の深まりを感じるようになってきました。朝と夜の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。風邪をひかないように気をつけましょう。11月23日は、勤労感謝の日です。給食も多くの人のお世話になっています。なるべく残さずに感謝して食べましょう。

日	曜日	こんだてめい 献立名	材料名			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか 赤の食品	き 黄の食品	みどり 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kca)	
1	火	くろまいごはん 牛乳 きびなごのからあげ にくじゃがに きのこのみそしる	牛乳 きびなご ぶたにく みそ うすあげ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ しいたけ	653	768	きょういく じっしゅうせい 教育実習生さんとの最後の給食です。おいしく食べてい ただけましたか？あまり食べる機会がないと思うので黒 まい 米ごはんを紹介します。
2	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ごまあえ いもにじる ようなし	牛乳 ちくわ あおのり ぎゅうにく	ごはん あぶら ごま さといも こんにやく	ほうれんそう はくさい にんじん しいたけ だいこん ねぎ ようなし	604	711	やまがたけん しよくざい きょうとりょうり しょうかい 山形県の食材、郷土料理を紹介します。山形県のお米 しょうなまい くだもの 「庄内米」、果物は、洋ナシのラ・フランス、郷土料理は いも 「芋煮」です。
4	金	ごはん 牛乳 ポークチャップ そえやさい けんちんじる	牛乳 いのぶた  とりにく	ごはん あぶら さつまいも さといも	しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん ねぎ しいたけ にんじん	644	758	わかやまけん ちやう 和歌山県のすさみ町の「いのぶた」をつか しょうかい を紹介します。「いのぶた」？どんな動物かな？
7	月	もちもちパン 牛乳 とうふハンバーグ スパゲティそえ ポトフ	牛乳 とうふ とりにく ぎゅうにく	パン たまご スパゲティ あぶら じゃがいも さつまいも	にんじん トマト たまねぎ コーン きやべつ だいこん	664	781	こめ お米でつくったもちもちパンです。噛んでいると少し あま かん じよつかん たいけん 甘みを感じる触感を体験してください。マーガリンを つけなくて食べてみてください。
8	火	たきこみごはん 牛乳 たちうおのムニエル おひたし あすかじる	うすあげ 牛乳 たちうお しおこぶ みそ うすあげ 牛乳 とりにく	ごはん もちごめ さつまいも バター こむぎこ 	にんじん みつば しいたけ こまつな もやし だいこん ねぎ しいたけ にんじん 	602	708	「いい歯の日」です。口や歯の健康のために、やわらか いものだけでなく、かたいものをよく噛んで食べるように しましょう。ごはんにもち米をまぜて「カミカミメニュー」で
9	水	わふうピラフ 牛乳 かきなます トムヤンクンヌードル	たまご ぶたにく 牛乳 えび	ごはん あぶら ビーフン	にんじん のざわな ねぎ たくあん だいこん にんじん かき しめじ セロリ	599	705	タイの三大スープのひとつ「トムヤンクン」、ビーフ ンをつかったスープにアレンジしてみました。少し から 辛くて酸っぱいスープです。
10	木	ごはん 牛乳 とりのうめずあげ ブロッコリーのおひたし みそしる	牛乳 とりにく とうふ うすあげ みそ	ごはん あぶら	ブロッコリー キャベツ ねぎ だいこん	604	711	わかやま umezu 和歌山のうめずりを梅酢につけてあげています。揚 げ物なのにあっさりした味にしています。
14	月	ソーセージパン 牛乳 ビーフシチュー サラダ わかやまのりんご	ソーセージ 牛乳 牛肉	パン じゃがいも	たまねぎ しめじ トマト にんじん キャベツ きゅうり レモン 	659	775	りんごの産地は、長野県、青森県が有名です。でも わかやまけん ちやう 和歌山県かつらぎ町でもりんごを栽培しています。 りんご 「ふじ」という種類のりんごです。味わってください。
15	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ちゅうかサラダ だいがくいも	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	ごはん  はるさめ さつまいも あぶら ごま	にら ねぎ しいたけ にんじん キャベツ	630	741	ちゅうか りょうり 中華料理です。マーボーどうふも鍋料理として紹 介されていることがあります。給食でも少しスープ ふう 風にマーボーどうふを作ります。
16	水	かきパン 牛乳 てづくりコロッケ シーチキンサラダ コンソメスープ	牛乳 たまご わかめ シーチキン ベーコン	パン じゃがいも あぶら パンこ マヨネーズ	かき  たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん パセリ	666	783	わかやまけん 和歌山県の「かき」をパンに混ぜた「かきパン」を紹介し ます。和歌山県は、柿の収穫が日本一です。コロッケ は、調理員さんの手作りです。
18	金	ちゅうかはん 牛乳 むしシュウマイ みかん	ぶたにく えび いか 牛乳 シューマイ	ごはん はるさめ	にんじん はくさい ちんげんさい しいたけ ねぎ みかん	609	717	ちゅうか はん やさい にくい 中華飯は、野菜や肉類などたくさんの食材を使って栄養 バランスが1品でそろっているメニューです。とろみがつ いているのでさめにくく、冬の料理に最適です。
21	月	ごはん 牛乳 おこのみやき すのもの とうふスープ	牛乳 ぶたにく たまご わかめ とうふ	ごはん こむぎこ あぶら	キャベツ ねぎ きゅうり キャベツ コーン だいこん にんじん パセリ	609	716	おおさか めいぶつ 大阪名物「おこのみやき」です。今月は、韓国の子チミ、 ベトナムのパンセオと併せて3か国のお好み焼料理を しょうかい ちが あじ 紹介します。違いを味わってください。
22	火	パン 牛乳 マーガリン カレーうどん ブロッコリーのしらあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	パン マーガリン うどん	たまねぎ にんじん ねぎ  ブロッコリー にんじん しいたけ きくのはな	639	751	きょうと 京都のおばんざい料理(家庭料理)「しらあえ」です。秋 の食材として食べられる「きくのはな」をつかってきれい に盛り付けてほしいと思います。
25	金	ごはん 牛乳 パインセオ(おこのみやき) ヌクチャム(すのもの) フォーのスープ	牛乳 えび ぶたにく	ごはん こむぎこ	もやし ねぎ だいこん にんじん もやし ねぎ だいこん たまねぎ レモン	667	785	こうとうぶ しもまち せんせい 高等部の下町先生がベトナムに研修にいた、おみやげ でベトナムの料理にはかせない調味料「ヌクナム(しょ うかい うゆ)」を紹介します。
28	月	フランスパン 牛乳 グラタン ポークビーンズ やさいスープ	牛乳 とりにく 牛乳 チーズ いんげん だいず ぶたにく ベーコン	フランスパン  マカロニ じゃがいも	にんじん しめじ パセリ ブロッコリー かぶ たまねぎ にんじん トマト レタス にんじん パセリ	645	759	イタリア料理です。冬の野菜をつかったグラタンや二種 類の豆でイタリアの夏の料理を紹介します。ソフトフラン スパンも用意しました。
29	火	ビビンバ 牛乳 トック(かんこくのもち)のスープ チヂミ	ぎゅうにく 牛乳 たまご ぶたにく たまご	ごはん トック こむぎこ	ほうれんそう もやし にんじん はくさいキムチ ねぎ はくさい にら ねぎ 	683	804	しょうがくぶ がっこうぎやうじ きゅうしよく 小学部は、学校行事のために給食がありません。中高 部等に少し辛口の韓国料理を紹介します。カロリーが高 目なので、しっかり運動してください。
30	水	ごはん 牛乳 サーモンフライ かぶのすのもの ぶたじる	牛乳 サーモン  ぶたにく みそ	ごはん あぶら さといも こんにやく	かぶ にんじん きゅうり ゆず  ごぼう だいこん にんじん ねぎ	630	741	ふゆ やさい 冬の野菜「かぶ」と「だいこん」を味わってください。この2 つは、よく似ていますが、食べると味のちがいがいや食感の ちがいがわかってもらえると思います。

食材購入等の都合により献立を変更することもあります

今月より給食のごはんは、今年とれた新米です。いろいろの味のごはん料理を紹介します。ごはんの回数は他の月より多くなっています。その他に和歌山県すさみ町の「いのぶた」や「かつらぎ産りんご」なども紹介します。いろいろな食べ物をおいしく食べられることから食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への「感謝の心」を持ってもらえるような、食育を進めたいと思います。