

11月分 給食こんだてひょう

和歌山大学教育学部附属特別支援学



11月のこんだて

ひくはやはこはあきいろ
日が暮れるのが早くなり、木の葉もやっど秋の色づき
を見せはじめました。これからの季節、朝起きるのがつ
まらなくなりますが、寒いときこそゆとりを持って起き、温かい
朝食を食べて登校しましょう。体温も高まり、からだも
目覚めてきます。そのためには、早く寝ましょう。



かんしゃしてたべよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの生
活を支えてくれるすべての人や物に感謝する日です。
給食もたくさんの人や物にささえられてきて
います。作物を育ててくれた自然の力、作物を育
ててくれた人、運んでくれた人、調理してくれる人、
そして、それらを買うために働いてくれたおうちの
人など給食を支えるすべての人に感謝して給食を
いただきます。

11月は、お米をいろいろな料理に使っています。

11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日	11月4日(木)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月19日(金)
<p>ごはん 牛乳 おこのみやき おひたし(7ロックリ-) みそしる</p> <p>小649kcal 中高763kcal</p>	<p>ちゅうかはん 牛乳 あげしゅうまい</p> <p>小640kcal 中高753kcal</p>	<p>ぶんか 文化の日です</p> <p>給食では、食文化として各地域で育てられた作物や昔からその土地で大切に育まれてきた食にかかわる歴史などを給食とお伝えしていきたいと考えています。</p>	<p>ごはん 牛乳 とんかつ かきサラダ けんちんじる</p> <p>小683kcal 中高804kcal</p>	<p>パン 牛乳 ジャム ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ</p> <p>小627kcal 中高738 kcal</p>	<p>ピザトースト 牛乳 にしよくポタージュ みかん</p> <p>小669kcal 中高787 kcal</p>	<p>ちらしずし 牛乳 きりぼしだいこんにとろろじる</p> <p>小593kcal 中高698 kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかサラダ いかチリソースあえ</p> <p>小621kcal 中高730kcal</p>
<p>関西でしか食べられない組み合わせです。ごはんは粉物の食事は、野菜をたくさんとれる方法を考えてみましょう。</p>	<p>冬野菜やきのこ類をたくさんつけて、あかけごはんをします。教員や実習生のみなさんも野菜はきちんとたべましょう</p>	<p>金曜日の授業と振り替わっています。木曜日ですが給食があります。5日(金)は給食がありません。伊都振興会からいただいた秋のくだもの「柿」をつかったサラダで</p>	<p>調理員さんたちの手づくりハンバーグです。季節のくだものを使ったマカロニサラダを紹介します。</p>	<p>具をたくさんトッピングしたピザトーストです。ポタージュは、グリーンピースとじゃがいもの二つの味を楽しくてください。</p>	<p>酢の味のごはんを紹介いたします。山芋は、生で食べると口の回りがかゆくなる人がいるので給食では、具だくさんの汁ものにすりおろしたとろろもをいれています。</p>	<p>中華料理を紹介いたします。イカチリソース味とマーボーとうふ少し辛い料理を体験してみましょ。</p>	

11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月12日(金)	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月26日(金)	11月29日(月)	11月30日(火)
<p>ごはん 牛乳 ひじきのにももの ししゃものすあげ あずかじる</p> <p>小611kcal 中高719kcal</p>	<p>もちもちパン 牛乳 とりのカレー-あげ あおなのいためもの トムヤンクン</p> <p>小660kcal 中高777kcal</p>	<p>たきこみごはん 牛乳 たまごうどん ごぼうサラダ</p> <p>小582kcal 中高685 kcal</p>	<p>ざっこくまい 牛乳 おでん たくわんサラダ にまめ</p> <p>小625kcal 中高735kcal</p>	<p>パン 牛乳 マーガリン くじらのこはくあげ ポテトサラダ ライススープ</p> <p>小629kcal 中高740kcal</p>	<p>きんろう かんしゃ 勤労感謝の日です</p>	<p>チキンライス 牛乳 クリームシチュー</p> <p>小660kcal 中高 776kcal</p>	<p>しんまいごはん 牛乳 さばのあげに さつまいもに きりたんぼじる</p> <p>小675kcal 中高794kcal</p>	<p>かきパン 牛乳 ビーフシチュー やさいサラダ</p> <p>小660kcal 中高776kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 イカチリソース マーボー豆腐 中華サラダ</p> <p>小587kcal 中高692kcal</p>
<p>「11(いい)8(歯)」は、いい歯の日の記念日にしています。食事をおいしく食べるためには、歯はとても大切です。今日はカミカミ献立です</p>	<p>もちもちパンは、米の粉を使ったパンです。小麦粉のパンよりもちもちしています。タイのスープ「トムヤンクン」はピリからです。</p>	<p>もち米をつかった、たきこみごはんとはさぬきうどんのうどん定食風にしています。(鶴岡先生から教えてもらいました)</p>	<p>ランチルームで「おでんパーティー」をします。食べすぎないように注意しましょう。いろいろなお米の仲間をお米とまぜてたきこみ仲間を数えてみましょう。</p>	<p>わかやまけん 和歌山県の食材「くじら」を紹介いたします。他のお肉に比べて高タンパク、低脂肪、低カロリーのからだにやさしいお肉です。お米を使ったスープと一緒に紹介します。</p>	<p>冬野菜を使ったクリームシチューです。からだの中からあたたまる食材がたくさん入っています。</p>	<p>秋田県の郷土料理「きりたんぼ」と秋田県産新米を紹介します。いつものごはんの味は、結構かな?</p>	<p>今年もかきのドライフルーツを使ったパンを紹介します。和歌山県が考えた「柿のパン」を給食用に一年に一回パン屋さんで焼いてくれます。</p>		