

11月 献立表

給食目標 感謝して食べよう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

11月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。私たちが普段何気なく食べている魚や肉、米、野菜などの命をいただいて、自分たちの命を養っています。また、食事ができあがるまでには、食材を育てたり、捕ったり、運んだり、調理したりとたくさんの人が関わってくれています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。また、11月から給食のお米は、新米に変わります。今月は、いろいろな「ごはん料理」を味わいながら、改めてお米を育ててくれた人たちに感謝しましょう。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。



日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		メッセージ
			赤の食品 からだをつくる栄養になる	黄の食品 からだを動かすエネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
2	げつ月	ごはん ほねくのいそべあげ 切り干し大根のもの ぶたじる	ほねくあげ あおのり あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	みどり きりぼしだいこん にんじん いんげん はくさい ごぼう もやし ねぎ	616	729	ありちほう 有田地方の「ほねく」を使った揚げ物です。魚の身 や骨をすりつぶして作っているの、カルシウムたつ ぷりのおかずです。
4	すい水	キムチチャーハン わかめスープ チヂミ	ぶたにく わかめ とうふ さきいか たまご	ごはん あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	はくさいキムチ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ にら あかピーマン	641	759	かんこくりょうり 韓国料理を紹介します。わかめスープは、誕生日な どに作られる汁ものです。チヂミは、日本のお好み 焼きに似ています。
6	きん金	ごはん たこのからあげ おひたし けんちんじる	たこ とりにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら こいも	みぶな もやし にんじん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	602	712	11/8は、「いい歯の日」です。食べ物をしっかり噛ん で食べると歯を元気にします。おひたしは、高等部 の農作業班が育てた壬生菜を使っています。
9	げつ月	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 もやしいたけ 中華スープ	とりにく とうふ たまご	ごはん かたくりこ あぶら あぶら	もやし キャベツ いんげん にんじん みぶな	636	753	ゆーりんちー 油淋鶏は、鳥肉のからあげにきざんだ長ねぎをの せて、甘い酢じょうゆのたれをかけた中華料理で す。ユーリンジと発音している中華料理店もありま す。
10	か火	パン あんかけやきそば あげシューマイ	ぶたにく いか ちくわ シューマイ	パン ちゅうかめん かたくりこ あぶら	はくさい にんじん ねぎ もやし たまねぎ みぶな	668	789	具だくさんの「あんかけやきそば」です。いろいろな 食材が使われている複雑な味を体験してください。
11	すい水	ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ ほうとうじる	ぶたにく とりにく みそ	ごはん かたくりこ あぶら マヨネーズ こいも うどん	たまねぎ いんげん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ はくさい	668	790	「ほうとう」は、山梨県の名物料理です。かぼちゃと 種類が必ず入っているのが山梨県の特徴だそうで す。これを食べるだけで栄養いっぱい料理です。
13	きん金	ごはん 手作りロケット ちくぜんに みそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こいも こんにやく みそ	たまねぎ にんじん にんじん いんげん ごぼう ねぎ	652	772	調理員さんが一つ一つ丁寧に作ってくれた手作りロ ケットです。味わって食べてください。
16	げつ月	チョコパン ロングソーセージ ポトフ さつまいもチップ	ソーセージ ぶたにく	パン チョコ あぶら じゃがいも あぶら さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	657	777	しょうがく 小学部と中学部の交流給食です。小学部と中学部 のさつまいもを使って「さつまいもチップ」を作りま す。みんなで楽しく給食を食べてください。
17	か火	たきこみごはん いかの天ぷら こうやどうふの煮物 すましじる	シーチキン いか こうやどうふ たまご	ごはん もちごめ あぶら こむぎこ ふ	にんじん しめじ みつば にんじん いんげん しめじ えのきだけ みつば	633	749	こうや どうふ 高野豆腐は、高野山のお坊さんが冬に豆腐を凍ら せ乾燥させてきた保存食品です。和歌山の郷土 料理として煮物などに使われます。
18	すい水	かきまぜ(ちらしずし) 紀州汁 ししゃものすあげ みかん	しらす たまご のり ししゃも	ごはん あぶら みかん	れんこん にんじん しいたけ いんげん ごぼう あつあげ はくさい えのきだけ みかん	651	771	和歌山県は、みかんの収穫率が日本一です。 和歌山県から頂いた「みかん」を味わってください。 「かきまぜ(ちらしずし)」は和歌山の郷土料理です。
20	きん金	柿パン チーズインハンバーグ ゆでやさい コーンスープ	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン 食パン さつまいも じゃがいも	かき たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	656	776	パンやさんに和歌山県の柿を使って「柿のパン」を 作ってもらいました。和歌山県にしかない「柿パン」 を食べてください。
24	か火	ごはん 白身魚の焼やき かんぴょうのきんぴら かきたまじる	しろみさかな ちくわ ぶたにく とうふ たまご	ごはん しおこうじ あぶら ごまあぶら	かんぴょう ごぼう いんげん にんじん こまつな	601	711	11/24は、「和食の日」です。かんぴょうは、「ユウガ オ」の実をひも状にむき、乾燥させたもので、巻ずし に使われている「紐」のようにになっている食材です。 滋賀県の伝統野菜です。
25	すい水	ごはん くじらのこはくあげ 根菜の中華煮 豆乳のみそしる	くじらにく とりにく とうにゅう みそ	ごはん かたくりこ あぶら	ブロッコリー にんじん だいこん ヤングコーン きりぼしだいこん にんじん こまつな	614	727	和歌山県の伝統食材「くじらの肉」で、こはく揚げを します。みそしるに豆乳を使うことで、たんぱく質が 豊富で味にもコクと深みがあります。
27	きん金	ぶたどんぶり かきなます もやしと春雨のスープ	ぶたにく とりにく	ごはん はるさめ	たまねぎ しめじ いんげん グリンピース だいこん にんじん かき れんこん もやし キャベツ ねぎ しょうが	607	718	「もやし」は、東北や九州地方で400年前から食べら れていました。栄養成分は、食物せんいです。冷蔵 庫にいれていても黒くなっていくので、買ったから早く 食べるようにしてください。
30	げつ月	パン きつねうどん やさしいため デザート	あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	パン うどん あぶら プリン	ねぎ キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし	663	785	むかし、キツネの大きな食べ物の、「あぶら揚げ」とい われていました。うどんに大きな「あぶら揚げ」をの せて「きつねうどん」と名付けたそうです。

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