

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

紅葉の季節になってきました。朝・夕の冷え込みを感じるようになってきたので、服装に気をつけ、こまめに手洗い・うがいをして風邪の予防をしましょう。11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。私たちの食生活は、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、調理したりとたくさんの方が関わってくれています。食事のときは「すき」「きれい」ではなく、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。

※ 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		コメント
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	火	カツカレー だいこんサラダ ワインゼリー	ぶたにく	こめ パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく だいこん きゅうり れんこん レモン	668	790	教育実習生との最後の給食になります。実習生さんと楽しい給食時間をすごしてください。
2	水	チキンライス にびたし とうふのみそしる	とりにく ちくわ とうふ みそ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ もやし ねぎ	593	702	防災訓練です。豆腐のスープは紙コップを使います。「熱くて持ちにくい」「こぼれやすい」でも避難時は食器がありません。ちょっと体験してみましょう。
4	金	パン しろみさかなのフライ フライドポテト ポトフ	しろみさかな ぶたにく ベーコン	パンこ こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ だいこん	634	750	ポトフはフランスの家庭料理です。肉類とじゃがいもや野菜類と一緒に煮込んだ料理です。スープと具を別々に盛って食べるのが一般的だそうです。
7	月	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ごまあえ ちゅうかスープ	とりにく とうふ わかめ	こめ かたくりこ あぶら ごま しらたき	ねぎ ほうれんそう にんじん もやし にんじん	616	729	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。ユーリンジーと発音している中華料理店もあります。
8	火	ごはん たこのからあげ ごぼうサラダ みそしる	たこ ハム みそ うすあげ	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ こまつな	597	707	11/8は「いい菌の日」です。カミカミメニューです。食べ物をしっかり噛んで食べると菌が元気になります。今日の給食で何回噛んでいるか数えてみましょう。
9	水	ごはん ポークチャップ ゆでやさい ほうとうじる	ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら こいも うどん	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ はくさい	635	751	「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。かぼちゃとめん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。
11	金	むぎごはん とんかつ だいずいりサラダ わかめスープ	ぶたにく だいず あつあげ わかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	604	713	豆の苦手な人は「だいずいりサラダ」も苦手なようです。大豆にはたんぱく質がたくさん含まれています。コレステロールは含まれていません。肥満の予防にもなります。
14	月	ミルクパン ピーシチュー マカロニサラダ スイートポテト	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ さつまいも バター	にんじん たまねぎ エリンギ、パセリ きゅうり コーン りんご	672	795	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「スイートポテト」を作ります。みんなで楽しく給食を食べてください。
15	火	ちゅうかどんぶり あげしゅうまい みかん	ぶたにく	こめ かたくりこ しゅうまい あぶら	はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ みかん	634	751	和歌山県は、みかんの収穫量が日本一です。和歌山県からいただいた「みかん」を味わってください。
16	水	かきパン てづくりコロッケ やさいのこんぶあえ コーンスープ	ぶたにく しおこんぶ ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	たまねぎ 人参 キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	662	784	和歌山県の柿を使って、パン屋さん「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」と調理員さんの手作りコロッケを紹介します。
18	金	ホットドッグ ミネストローネ ヨーグルトあえ	ロングウインナー しろいんげんまめ ぶたにく ヨーグルト	パン じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマトかん パインかん みかんかん	609	721	給食室の手作りホットドッグです。大きな口をあけてガブツと食べてください。大きな口をあけることは、あの体操になります。
21	月	ごはん にくかぼちゃに いそべあげ みそしる みかん	ぶたにく ちくわ あおのり うすあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん ねぎ だいこん みかん	636	753	10月に附属中学校の生徒が栄養士の職場体験をしました。給食の献立「肉かぼちゃ煮」を考えてくれましたので、みなさんに紹介します。
22	火	ごはん しろみさかなのてりやき さつまいものこんぶに やさいのゆかりあえ かきたまじる	しろみさかな こんぶ たまご とうふ	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	キャベツ こまつな かぶ あかじそ みつば	602	712	11/24は「和食の日」です。日本の主食は米です。昔からの日本型食生活である「一汁 三菜」とする献立を紹介します。汁物1品とおかず3品（主菜1品、副菜2品）のことをいいます。
25	金	パン チーズインミートローフ ブロッコリーのおひたし はくさいスープ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう たまご ちくわ	パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん ねぎ しょうが	655	775	数年前の卒業生が考えてくれた「チーズインハンバーグ」をアレンジしました。角切りチーズをお肉にまぜて作ります。チーズのりがな人もこの料理は食べてほしいです。
28	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ナムル みそしる	ぶたにく うすあげ みそ	こめ じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし はくさい にんじん みずな だいこん キャベツ ねぎ	624	738	韓国の酢の物「ナムル」を冬野菜を使ってオリジナル「ナムル」にしています。しょうが味の豚肉とピリッと辛いナムルで食欲が出るといいます。
29	火	お弁当給食	高等部3Fのみんなが考えてくれた給食室で作るお弁当給食です。お弁当箱の中は秋がいっぱい。秋の味覚を味わってください。小・中・高等部で校内の交流も予定しています。少し寒いかもしいので、上着を用意してください。お茶の必要な人は持ってきてください。敷物は学校で用意します。					
30	水	ごはん いかのサラサ揚げ きりぼしだいこんのいために あすかじる	いか こんぶ ちくわ みそ ぎゅうにゅう とりもも	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	だいこん にんじん こまつな にんじん しいたけ ねぎ	607	718	いかのサラサ揚げは、カレー粉で下味をつけて油で揚げています。インドネシアの「サラサ」という薬物に似ていることから名前がついたそうです。いかの料理は、しっかりかんで食べてください。

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