

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。10月から給食のお米も新米です。11月は秋の味覚と冬野菜のおいしさを味わってください。今月の給食目標は「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、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには食材を育ててくれたり、調理してくれたりと多くの人々が関わってくれています。食事のときは「すすき」「きらい」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。今年はインフルエンザの流行がすでに始まっているそうです。こまめに手洗い・うがいをして風邪の予防をしましょう。

※ 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		こんだてメッセージ
			赤の食品 ちきん肉、骨や歯をつくる	黄の食品 からだごとエネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	水	ごはん しろみざかなのみそやき にくじゃがに すましじる	ほき みそ ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん もやし みずな しめじ ねぎ	600	710	「肉じゃが」は家庭料理の代表ともいわれています。料理の方法は同じですが、牛肉は関西風、豚肉は関東風といわれています。給食は「豚肉」を使います。
6	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおひたし とうふのみそじる	ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま	たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ だいこん ねぎ にんじん	642	760	最近ブロッコリーは1年中たべられる野菜ですが、冬野菜です。ビタミン、ミネラル、食物せんいが多く含まれており、花(つぼみ)の部分を食べています。
7	火	パン チキンフライ マカロニサラダ カレースープ	とりにく マカロニ マヨネーズ さつまいも	パン パンこ こむぎこ あぶら マカロニ マヨネーズ さつまいも	にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ	654	774	小学部で掘ってきてくれた「さつまいも」をサラダにします。今年は大きな芋がたくさんありました。さつまいもはおなかの中をきれいにしてくれる、食物せんいがたくさんふくまれています。
8	水	ごはん ししゃものからあげ れんこんサラダ あすかじる	ししゃも ハム とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら ごま さといも	れんこん にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	667	789	11/8は「いい歯の日」で、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歯が元気になります。歯を強くするカルシウムをたくさん含んでいるメニューにしています。
10	金	ビビンバ わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく たまご とりにく わかめ ヨーグルト	こめ はるさめ	しょうが にんにく はくさい もやし ほうれんそう ねぎ しょうが みかんかん パインかん	633	749	韓国料理です。本校の児童生徒にも人気があります。ビビンバの食べ方は、スプーンを使って、しっかり混ぜて食べてください。
13	月	ごはん ユーリンチ ゆでやさい ほうとうじる	とりにく とりにく みそ	こめ あぶら かたくりこ こいも うどん	キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ はくさい	666	788	「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。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。ユーリンチは、鶏肉のから揚げに刻んだ長ネギをのせて、甘い酢醤油をかけて食べます。
14	火	あげパン やさしいあまずあえ ポトフ みかん	きなこ ぶたにく ウインナー	パン あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり レモン にんじん たまねぎ コーン こかぶ みかん	620	742	10月に臨時休校で作れなかった「あげパン」です。学校給食のなつかしいメニューといえば「あげパン」という人が多いようです。和歌山県から頂いた「みかん」を味わってください。
15	水	ごはん たちうおのからあげ あきやさいのもの かきたまじる	たちうお あつあげ とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら さつまいも かたくりこ	れんこん にんじん いんげん みつば えのきだけ	632	748	和歌山産のたちうおを使っています。骨を取り除いているので食べやすいです。熱を通すと白身の旨みがいよアップします。
17	金	ごはん マーボーどうふ むしシューマイ ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ やきぶた	こめ かたくりこ あぶら しゅうまい はるさめ	にら にんじん ねぎ しいたけ もやし ねぎ しょうが	634	709	中華スープに使っている「春雨」は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどでんぷんできています。中国からきた食材です。なめらかな食感が特徴です。
20	月	パン てづくりコロッケ かきサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン だいず	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 にんじん ブロッコリー キャベツ かき たまねぎ にんじん セロリ	640	757	和歌山産の柿を使って、サラダを作ります。「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど柿は体にやさしい果物ですが、食べすぎは注意です。調理員さんが手作りコロッケを作ってくれます。
21	火	フィッシュバーガー ソーセージスープ さつまいものすあげ	ほき ソーセージ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも さつまいも あぶら	キャベツ レタス にんじん たまねぎ	621	735	給食室の手作りフィッシュバーガーです。大きな口をあけてガブッと食べてください。大きな口をあけることは、あごの体操になります。
22	水	ごはん とりのてりやき ふろふきだいこん すのもの みそじる	とりにく わかめ うすあげ みそ とうふ	こめ あぶら	ねぎ だいこん きゅうり にんじん れんこん ねぎ	602	723	11/24は「和食の日」です。日本の主食は米で、昔からの日本型食生活である「一汁三菜」とする献立を紹介いたします。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。お米は山形県の新米をつかいます。
24	金	チキンドリア コンソメスープ フルーツゼリー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ パンこ マーガリン フルーツゼリー	たまねぎ しめじ だいこん ブロッコリー もやし にんじん	624	738	高等部は現場実習です。中学部は美里中学校との交流会のため、小学部だけの給食になります。
27	月	むぎごはん サーモンフライ ちくぜんに はくさいスープ	サーモン とりにく ベーコン	むぎ こめ こむぎこ パンこ あぶら こいも こんにやく	にんじん れんこん いんげん はくさい みずな にんじん えのきだけ	648	767	福岡県の北部・西部にあたる地域を昔は「筑前」とよんでいました。この地域で鶏肉といっしょにいるんな野菜を油でいため、甘煮にした料理を「筑前煮」と呼ばれるようになったそうです。
28	火	パン クリームシチュー フライビーンズ みかん	とりにく ぎゅうにゅう だいず	パン じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー かぶ みかん	669	792	かぶ、ブロッコリー、カリフラワーなど冬野菜を使ったクリームシチューです。体の中からあたためてください。フライビーンズはカミカミメニューです。
29	水	みそラーメン すのもの にくまん	みそ ぶたにく	ちゅうかめん にくまん	もやし にんじん たまねぎ コーン にら ねぎ だいこん レモン れんこん	594	703	酢の物は、学校のレモンを使って作ります。具たくさんラーメンのあとに食べると、口の中はスッキリします。



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