

# 11月こんだてひょう



給食目標

感謝して食べよう

(心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう)

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。気温の変化から体調もくずしやすくなってきます。インフルエンザやノロウイルスなどの予防のためにも外から帰った時、食事の前には、必ず手洗いとうがいも実行しましょう。今月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。私の命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』。食事を作るために食べ物育ててくれたり、集めたり、料理を作るために、あちこち走り回ってくれてありがとうございます。『ご馳走様(馳走は、走り回るといいう意味があります)』毎日、きちんと食事ができることに感謝しましょう。

日	曜日	こんだてめい 献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤い食品 (からだをつくるえいようになる)	黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	緑の食品 (からだのちようしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
11/1	金	ビビンバ 牛乳 キムチスープ チヂミ	ぎゅうにく たまご 牛乳 ぶたにく いか	こめ あぶら はるさめ こむぎこ ごまあぶら	ほうれんそう もやし はくさい はくさいキムチ にら ねぎ	646	760	お隣の国、韓国のご家庭料理を紹介します。韓国料理は、とうがらしの辛い料理ですが、この日は、小・中学部だけの給食のため辛くしません。
11/5	火	こめこパン 牛乳 マーガリン あきのクリームシチュー わかめのサラダ	牛乳 とりにつく ベーコン わかめ	こめこパン マーガリン さつまいも じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ しめじ エリンギ グリンピース れんこん きゅうり	620	729	米粉を使っているので、パンを噛んだ時のもちり感を体験してください。きのこ類、小かぶ、さつまいもなどを使ったシチューを紹介します。
11/6	水	ごはん 牛乳 ささみフライ マカロニサラダ けんちんじる	牛乳 とりにつく ハム とりにつく とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さといも こんにやく	アーモンド にんじん たまねぎ きゅうり りんご だいこん にんじん ねぎ しいたけ	693	815	マカロニサラダに「りんご」を使っています。人類が食べた一番古い果物は、「りんご」です。サラダに使うとさわやかな味に仕上がります。
11/8	金	くりごはん 牛乳 さんまのあげに きつあえ きのこのみそしる	牛乳 さんま とうふ みそ	くり こめ あぶら かたくりこ	ほうれんそう はくさい きくのはな しめじ えのきだけ エリンギ にんじん	651	766	秋の味覚いっぱい献立です。おひたしに菊の花を使っています。秋の食事を目で見ても、舌で味わってほしいと思います。
11/11	月	パン 牛乳 みそラーメン だいこんのすのもの	牛乳 みそ ぶたにつく かまぼこ	パン ちゅうかめん	もやし にら ねぎ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり かき	666	784	「寒くなってきたね」とあいさつすることが多くなりました。こんな時は、あったか「みそラーメン」をどうぞ。3種類のみそを使っています。
11/12	火	ごはん 牛乳 たこのからあげ ばいにくあえ にゅうめんじる	牛乳 たこ とりにつく うすあげ かまぼこ	こめ あぶら かたくりこ そうめん	キャベツ きゅうり にんじん うめ みつば	621	730	兵庫県の食材を紹介します。明石市のたこのからあげです。たつの市には、そうめん神社があってそうめん作りの競技も開かれているそうです。
11/13	水	カレーピラフ 牛乳 ポトフ みかん	ぶたにつく 牛乳 ベーコン	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんじん たまねぎ コーン トマト キャベツ かぶ みかん	677	797	わかやまの地産地消の取り組みとして「みかん」をいただきます。「和歌山みかん」の栄養とおいしさを知ってください。
11/15	金	たきこみごはん 牛乳 しろみぎかなのフライ ちくぜんに みそしる	牛乳 うすあげ しろみぎかな とりにつく ちくわ とうふ みそ	こめ さといも パンこ こむぎこ あぶら こんにやく さといも	しめじ にんじん みつば だいこん にんじん たまねぎ いんげん ごぼう ねぎ	661	778	滋賀県の「赤こんにやく」を使った煮物です。「見た目は、レバー。食べると「こんにやく」の味がします。
11/18	月	チキンバーガー 牛乳 ブロッコリーのおひたし ライススープ	とりにつく 牛乳 ベーコン	パン こむぎこ あぶら マヨネーズ ごこくまい	ブロッコリー にんじん セロリ トマト パセリ	635	747	大きな口を開けて、ガブツと食べてください。あごを鍛えるつもりでしっかり噛んで食べてください。お米をスープの具として使っています。
11/19	火	かきパン 牛乳 グラタン しらすサラダ こうちやぜりー	牛乳 とりにつく チーズ 牛乳 しらす わかめ	パン マカロニ マーガリン こむぎこ マヨネーズ さとう	かき にんじん しめじ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みずな レモン	665	782	わかやまの川市の「柿のドライフルーツ」を使った和歌山オリジナル柿パンです。しらすを使ったサラダと一緒に紹介します。
11/20	水	ごはん 牛乳 とりのてりやき あげふりにくじゃが ふかひれスープ	牛乳 とりにつく ぎゅうにく とりにつく とうふ ふかひれ	こめ かたくりこ あぶら あげふ じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん にんじん だいこん	672	790	宮城県の揚げ麩を使った「肉じゃが」です。宮城県の気仙沼は、「ふかひれ」をたくさん作っています。給食では、少しだけしか使わないので、探すのが大変かな？
11/22	金	ごはん 牛乳 ししやものからあげ おひたし いもにじる	牛乳 ししやも ちくわ ぎゅうにく	こめ かたくりこ あぶら さといも こんにやく	こまつな はくさい まいたけ だいこん ねぎ	641	754	山形県の人気のお米を炊きます。食べる時にお米の「艶」を見てみましょう。いつものお米とちよつと違うかも？ 芋煮汁は山形県の郷土料理です。
11/25	月	パン 牛乳 とりのからあげ ポテトサラダ やさいスープ	牛乳 とりにつく ベーコン	パン かたくりこ あぶら じゃがいも さつまいも マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	665	782	じゃがいもとさつまいもの2種類の芋を使ったポテトサラダです。スープの具のブロッコリー、カリフラワー、キャベツは3兄弟です。
11/26	火	ピザトースト 牛乳 ミネストローネ りんごのコンポート	チーズ ウィナー 牛乳 だいたい ぶたにつく	しょくパン マーガリン マカロニ じゃがいも さとう	トマト ピーマン たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ トマト りんご レモン	621	733	イタリア風のランチメニューです。中1の掲示板を参考に考えました。少し甘目のデザートと一緒にどうぞ！
11/27	水	ごはん 牛乳 さばのおやき しらすあえ きりたんぼじる	牛乳 さば とうふ みそ ちくわ とりにつく	こめ こんにやく きりたんぼ しらす	こまつな はくさい にんじん まいたけ ごぼう ねぎ にんじん みつば	612	720	秋田県の郷土食「きりたんぼ」を使った汁物です。きりたんぼは、お米で作った団子です。
11/29	金	たの お楽しみ給食???	こうとうが げんぱじっしゅう 高等部は、現場実習です。中学部は美里中学校と2回目の交流会をします。給食は、小学部だけです。お楽しみ給食で楽しい給食時間をすごしてください。	こんげつ きゅうしよく こめ しんまい 今月から給食のお米は新米になります。献立は、日本各地の食材を使った料理や郷土食を紹介しています。各地の食材を使用することで産地や地域の特徴を知り、食材を集めることなどに「感謝して食べる」ことがつながってほしいと思っています。				

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります