



11月給食献立表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力の元になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
5水	豚キムチ丼 はるさめスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ベーコン、 とうふ、わかめ	むぎごはん、 あぶら、 ごまあぶら、 はるさめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 はくさいキムチ、しめじ、 にら、もやし、はねぎ、しょうが	580 kcal 23.6 g 17.9 g 1.9 g	キムチという言葉は、野菜の塩づけを意味する「チムチェ」からきているそうです。韓国では単に塩づけだけの野菜はキムチとは呼ばず、ヤムニョム（韓国料理の合わせ調味料）で2次発酵させたものをキムチと呼びます。
6木	コッペパン チリコンカーン マカロニサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいた、 きんときまめ、 ツナみず	コッペパン、 あぶら、 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、 さやいんげん、ホールトマト、 キャベツ、こまつな、 ホールコーン	560 kcal 25.4 g 20.8 g 2.4 g	チリコンカーンは、アメリカでレシビコンテストが頻りに開催されるくらい、人々に親しまれている料理です。地域や家庭ごとに異なるレシピがあるので、豆が入っていないレシビコンというものもあるそうです。
7金	減量麦ごはん 五目ラーメン れんこんの金平		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 うずらたまご、 やきちくわ	むぎごはん、 やきそばめん、あぶら、 ごまあぶら、かたくりこ、 さんおんとう、いりごま	にんにく、たけのこ、にんじん、 にやし、チンゲンサイ、 しょうが、つきこんにやく、 れんこん、さやいんげん	659 kcal 24.1 g 22.3 g 2.3 g	れんこんは、泥の中で伸びた茎が大きく変わったもので、根っこではありません。まだ節があり、節ごとに硬さが違うので、料理の仕方も変わります。金平には大きくてかたい所が良いそうです。
10月	ごはん 焼きビーフン 卵スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とうふ、 たまご	ごはん、 ビーフン、 あぶら、ごまあぶら、 かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 たけのこ、にら、ほししいたけ、 こまつな	574 kcal 23.8 g 16.1 g 1.7 g	ビーフンは、明治時代に行われた博覧会（現在いう万博）に台湾を紹介する場として特産品として紹介されたのがきっかけで、日本でも食べられるようになったと言われています。
11火	麦ごはん 厚揚げのピリ辛煮 ねりごま和え みかん		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 あかみそ、しろみそ、 やきちくわ	むぎごはん、あぶら、 さんおんとう、 ねりごま、いりごま	しょうが、いたこんにやく、 だいこん、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 もやし、みかん	631 kcal 24.7 g 18.8 g 1.7 g	名産産野菜：ほうれん草（無農薬・無化学肥料栽培） 「無農薬」・「無化学肥料」で育てるのとても手間がかかるので農家さんから見ました。生き物を育てるのはどんな時も大変です。大切にいただきます。
12水	麦ごはん 八宝菜 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 うずらたまご、 だいた、かえりじゃこ	むぎごはん、 あぶら、 かたくりこ、 さんおんとう	しょうが、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、チンゲンサイ、 ほししいたけ	649 kcal 29.7 g 20.9 g 1.3 g	給食で使用している大豆は、三重県内で栽培された大豆を使用しています。「豆」が苦手な人もこの献立の時は食べられるという人がいます。ちなみに大豆は「神の豆」とも呼ばれ、神話や伝説によく登場します。
13木	コッペパン ポークシチュー ブロッコリーサラダ PPPチーズ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ハム、 ピピビチーズ	コッペパン、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ホールトマト、ブロッコリー、 キャベツ、ホールコーン	615 kcal 24.9 g 27.3 g 3.2 g	パリっ子給食：ブロッコリー サラダのブロッコリーは、名産の農家さんが作ってくれたものです。冬の野菜は、冬を元気に過ごすための栄養（免疫力）が詰まっています。寒くなってきた今を元気に乗り切りましょう。
14金	麦ごはん さいら 水菜の磯辺和え みそけんちん汁		ぎゅうにゅう、 さんまひらきぼし、 やきのり、とうふ、 みそ	むぎごはん、 あぶら	みずな、キャベツ、にんじん、 ごぼう、つきこんにやく、 ほししいたけ、はねぎ	566 kcal 23.6 g 18.4 g 2.0 g	パリっ子給食：水菜 磯辺和えに使っている水菜は、名産の農家さんが作ってくれたものです。水菜は別名京菜とも言いますが、昔、水を畑に引き入れて栽培されていたことから、水菜と呼ぶそうです。
15土	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう、 ツナみず、 ほしひじき	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さんおんとう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールコーン、 こまつな	626 kcal 20.6 g 18.8 g 2.2 g	最近辛いものが苦手な児童に学校のカレーが辛い！と訴えがありました。手作りのカレーは、辛さの調節が難しいですが、もう少し玉ねぎを炒める時間を長くしてみようかな。
18火	まこもごはん しらす和え 豚汁		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 ちりめんじゃこ、 ぶたにく、みそ、 あぶらあげ	むぎごはん、 あぶら	まこも、しょうが、はねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、もやし、たまねぎ、 だいこん、つきこんにやく	552 kcal 22.5 g 15.4 g 2.6 g	まこもごはんの「まこも」とは、マコモダケというお米の仲間、秋に採れる食材です。見た目と食感、旬に似ていますが、味はあっさりで香りがなく、調理にも使いやすいです。三重県の特産品で、今日も三重県産を使っています。
19水	麦ごはん おでん風煮 白菜といかの酢の物		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 がんもどき、 さつまあげ、 うずらたまご、いか	むぎごはん、 じゃがいも、 さんおんとう	だいこん、いたこんにやく、 はくさい、もやし、にんじん	595 kcal 24.7 g 17.7 g 1.8 g	熱々のおでんが美味しい季節です。美味しですが染み込んだ食材を食べると幸せな気持ちになります。寒い時期は、おでんや鍋料理がおすすめです。おでん（関東）？それとも淡口（関西）？給食はうすくちしょうゆの関西風です。
20木	黒糖パン ポトフ 大学芋		ぎゅうにゅう、 ウィンナー、 だいた	こくとうパン、 さつまいも、 あぶら、さんおんとう、 くろごま	だいこん、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー	580 kcal 20.2 g 20.4 g 2.0 g	みえ地物一番給食の日 給食の大学芋は、砂糖としょうゆを使い、甘さが控えめなので、砂糖の甘さが苦手な人も食べやすいかな？とこの地域のさつまいもが福くも楽しみます。
21金	麦ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう、 さば、 みそ、 とうふ	むぎごはん、 さんおんとう、 いりごま	しょうが、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、はねぎ	603 kcal 26.9 g 19.4 g 2.0 g	だしで味わう和食の日 みえ地物一番給食の日 「クイズです。すまし汁の出汁に使うているだしは次のうちどれ？。飲んで考えてね。 1.煮干し 2.かつお 3.こんぶ
25火	吹き寄せピラフ チンゲンサイのクリームスープ		ぎゅうにゅう、 ベーコン、えび、 とりこ、 なまクリーム	むぎごはん、 あぶら、 さつまいも、 こめこ	しめじ、にんじん、えだまめ、 たまねぎ、チンゲンサイ	589 kcal 21.1 g 17.6 g 1.6 g	吹き寄せピラフとは、秋から冬にかけて吹く風（木枯らし）に、落ち葉や木の実が一所（ひとところ）に吹き寄せられて集まっている様子を秋の食材などでピラフの中に表現したものです。
26水	麦ごはん 大根のそぼろ煮 ごまポテト りんご		ぎゅうにゅう、 あつあげ、 ぶたひきにく	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、じゃがいも、 いりごま、くろごま	だいこん、にんじん、 しょうが、さやいんげん、 りんご	618 kcal 21.7 g 18.7 g 1.1 g	パリっ子給食：大根 大根の美味しい季節になりました。冬の大根は、その身に糖分を蓄えることで、凍らないようにするの、火を通すと甘く感じます。今日の大根は、どうかな？
27木	減量パン スパゲティミートソース 花野菜のサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 ツナみず	げんりょうパン、 スパゲティ、 あぶら、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 エリンギ、ホールトマト、 カリフラワー、ブロッコリー、 キャベツ	587 kcal 25.7 g 22.6 g 2.3 g	サラダの「花野菜」は、どれかわかりますか？カリフラワーとブロッコリーです。どちらもつまみ食べの野菜で、キャベツの仲間です。ちなみに、ケール（キャベツの仲間）が変化してブロッコリーになり、ブロッコリーが変化してカリフラワーになったそうです。
28金	麦ごはん 鰯フライ 添え野菜 もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう、 あじ、 もずく、 とうふ	むぎごはん、 こむぎこ、 パンコ、 あぶら	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	606 kcal 26.0 g 17.6 g 2.0 g	アジはどこで獲れる魚か知っていますか？アジは寒いところが苦手な魚で、暖かい海で卵を産み、潮の流れに乗りながら北へ向かいますが、冬が近くなると南に下っていく回遊魚だそうです。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食の日：指定した野菜は、「名産産」を使用します。13日「ブロッコリー」、14日「水菜」、26日「大根」です。

◇みえ地物一番給食の日：16日・17日は、「名産産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

◇だしで味わう和食の日：11月24日が『和食の日』です。今年度は休日なので21日に設定しました。

★名産産野菜（無農薬・無化学肥料栽培）をとり入れた給食：11日「ねりごま和え」のほうれん草は、環境に配慮した栽培方法で作られた名産産を使用します。

（名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。）

