



11月 こんだてよていひょう



2021 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいはたらき			でんごんぱん
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのしょうしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもとなるもの	
1	月	むぎごはん		さんまのおろしに のりあえ いものこじる	さんま のり とりにく きぬどうふ みそにほし(だし)	だいこんしょうが はくさいこまつなもやし にんじん だいこんにんじん しめじねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう さとう さといも	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいますか？ごはん茶碗が自分に近い方の左側、汁が右側です。その向こう側におかずのおさがりが並びます。ほしは、右ききの人はほしの指つところが右です。左ききの人は、その反対です。
2	火	ミルクパン		クッパ キャベツメンチカツ ごますあえ	ふたにく なると ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	ほししいだけ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ はくさい キャベツ にんじん こまつな	パン こめ こめあぶら パンこ こむぎこかたくりこ さとう こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	クッパとは、韓国料理の一種です。スープとごはんを組み合わせた雑炊のようなものです。スープを表す「クク」とごはんを表す「パフ」が合わさった言葉です。 南小6年 修学旅行
4	木	みそラーメン		はんぺんチーズサンドフライ わふうサラダ おこめのメープルマフィン	はんぺん チーズ こんぶ (たまごなし きゅうにゅうなし)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ いらねぎ はんぺん チーズ こんぶ だいこん きゅうり こまつな とうもろこし	ちゅうかめん こめあぶら パンこ こめあぶら ドレッシング マフィン	みなさんは、はんぺんの材料を知っていますか？はんぺんの主な原料は魚です。白身魚をすり身にし、卵白ややまいも、塩などが使われています。卵白ややまいもを空気を含ませながら混ぜることで、ふわふわのはんぺんになります。 南小2年 校外学習 南小6年 修学旅行代休
5	金	むぎごはん		かんこくふうやきとり きざみこんぶのもの コーンたまごスープ みかんゼリー	とりにく ふたにく きざみこんぶ たまご ほたてがい きぬどうふ	しょうが にんにく わけぎ にんじん ほししいだけ たまねぎ えのきだけ ねぎ とうもろこし きくらげ みかんがじゅう	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま さとう こめあぶら かたくりこ ゼリー	寒くなってくると牛乳の残ります。なぜ、給食には毎日牛乳が出てくるのでしょうか。それは、成長に必要な骨のもとカルシウムがたっぷり含まれているからです。もし、アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や小松菜などでカルシウムをとるようにしましょう。
8	月	むぎごはん		さけのみみじやき だいこんのそぼろに ごもくじる	さけ とりひきにく やきちくわ あぶらあげ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	だいこんにんじん しょうが さいいんげん ごぼう えのきだけ こまつな ねぎ	こめ むぎ きょうかまい マヨネーズ(たまごなし) こめあぶら さとう かたくりこ	これから大根のおいしい季節です。1本の大根は、葉の方とどんがった先の方では味が違います。葉に近い方は水分が多く甘いです。先の方は水分が少なく辛みが強いです。料理によって使い分けると、さらにおいしく食べられます。
9	火	スパゲティ ミートソース		にくまん ごぼうのマヨネーズソテー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにく(ワインビーフ) ふたひきにく とりレバー ぎゅうにゅう ショルダーベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト(あかさかとまと) ごぼう にんじん とうもろこし こまつな パイナップル おとうみかん	スパゲティ こめあぶら さとう にくまん こめあぶら マヨネーズ ねりこま ごま さとう	ごぼうの旬は11月です。独特の香りやうま味があり、かめばかむほどうま味を感じることが出来ます。おなかのおそうじをしにくる食物繊維がたくまん含まれています。また、たくまんのトクがあり、それが腸につき、なかなかならなかつたことから、マッシュアップが考え出されたそうです。 北小6年 林間学校
10	水	わかめごはん		とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ いわしのつみれじる	とりにく あぶらあげ いわしのつみれ みそにほし(だし)	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう だいこん にんじん しょうが しいだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こむぎこかたくりこ こめあぶら さとう ごま パン こめあぶら さとう	いわしは、背の青い魚のひつつです。青魚には、血液の流れをよくしてくれたり、脳の働きをよくする栄養が含まれています。また、いわしは骨を作るために必要なカルシウムやその吸収を助けるビタミンDの両方が含まれており、成長期の子どもたちには食べたい魚です。 北小5年 林間学校
11	木	きなこあげパン		ワンタンスープ パンパンジーサラダ りんごゼリー	ふたにく なると とりササミ	はくさい ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいすもやし ブロッコリー りんごがじゅう	パン こめあぶら さとう ワンタンのかわ こまあぶら ドレッシング ゼリー	パンパンジーを漢字で書くと「梅肉餅」と書きます。焼いたり蒸したりした鶏肉を棒でたたき、やわらかくしたことからこの字が使われたといわれています。これを手で細くほくしたり、包丁で切ったりしています。
12	金	むぎごはん		すふた ちゅうかあえ わかめスープ	ふたにく ローズハム わかめ いとかまほこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ ビーマン にんじん キャベツ きゅうり こまつな きくらげ たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも かたくりこ こめあぶら さとう ドレッシング	みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんで手を洗っていますか？感染症などの予防には、手洗い・うがい効果が効果的です。面倒からずにはっきり洗いましょう！
15	月	ハッシュド ビーフ		こまつなともやしのソテー	ぎゅうにく(ワインビーフ) なまクリーム ぎゅうにゅう ショルダーベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト(あかさかとまと) しめじ にんじん もやし こまつな とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ルウ こめあぶら	「ハッシュドビーフの「ハッシュド」とは、細かく切ったという意味です。豚肉とたまねぎ、しめじなどの野菜をよく炒め、デミグラスソースなどの調味料で味付けします。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

16	火	カレー つけうどん		ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	うどん カレールウ	牛乳には骨のもとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、体への吸収もよいからです。育ちざかりの皆さんには飲んでもらいたいのです。でも、食物アレルギーなどで飲めない人はほかの食品でカルシウムをとるようにしましょう。		
				ぎゅうにゅう					
				ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおりのり	こむぎこ こめあぶら			
				ごまドレッシングあえ	ボンレスハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう		さとう ごまあぶら ごま	
				やきドーナツ		ドーナツ			
17	水	＜武田信玄生誕 500年記念給食＞ やはたいもごはんの とりそばろあんかけ			とりひきにく	しょうが えだまめ	こめ むぎ きょうかまい さといも (やはたいも) さとう かたくりこ	今日の給食は、甲斐市特産の「八幡いも」を使った「鶏そばろあんかけごはん」です。独特のねっとりしたおいしい理手で、このごはんは、この時期にしか食べられない人気のごはんです。味わって食べてください。また、今年、武田信玄が生まれてから100年を迎えます。それを記念したゼリーもつけました。	
				ぎゅうにゅう					
				さばのおしこうじカレーやき	さば				
				おかかあえ	かつおぶし	もやし こまつな はくさい キャベツ	さとう		
				とうふとなめこのみそしる	きぬどうふ みそ にほし(だし)	だいこん なめこ ねぎ			
				しんげんゼリー (ぶどう)	ぶどうかじゅう	ゼリー	北小6年 修学旅行 南小1年 校外学習		
18	木	セルフ ホットドック (ケチャップ)			フランクフルト		パン	さつまいものおいしい季節です。食物繊維が多く、おなかのおそうじをしてくれます。さつまいもは、根が太ってできたものです。	
				ぎゅうにゅう					
				あきあじシチュー	とりにく ショルダーベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	さつまいも こめあぶら ホワイトルウ		
				はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし カリフラワー ブロッコリー	ドレッシング		
				アセロラゼリー	アセロラかじゅう	ゼリー	北小6年 修学旅行		
19	金	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	チキン南蛮は、宮崎県発祥の鶏肉料理です。肉を天ぷらの衣のようなものをつけて、油で揚げ、甘酢汁に漬け、タルタルソースをかけて食べます。	
				チキンなんばん	とりにく たまご		さつまいも こめあぶら ホワイトルウ		
				ゆでやさいサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし きゅうり にんじん ブロッコリー	ドレッシング		
				じゃがいもとわかめのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ にほし(だし)	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		
				みかん	みかん		北小6年 修学旅行 数中 合唱祭		
22	月	ちゅうかどん			ぶたにく になると えび いか うすらのたまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ シンゲンサイ はくさい きくらげ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	中華丼は、「中華」という文字が入っているのですが、中国の料理だと思っている人はいませんか？実は、中華丼は日本で生まれました。中華料理店の店員が食べるまかないから生まれたという説が有力です。	
				ぎゅうにゅう					
				むしどりサラダ	とりササミ	たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	ドレッシング		
				フルーツあんぱん		あんぱん			
24	水	＜和食の日給食＞ ＜日本全国味めぐり ～新潟県～＞ むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	11/24は「和食の日」です。2013年に日本の伝統的な食文化として「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。和食は栄養バランスに優れ、だしのうま味を使いながら、食材の良さを引き出す調理方法で作られます。ぜひ和食のよさを再確認し、未来に繋いでいきたいですね。	
				さけのおしおやき	さけ				
				きりざい	なっとう しおこんぶ	だいこん にんじんのざわな	ごま		
				スキーじる	ぶたにく きぬどうふ みそ にほし(だし)	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ごんにゃく ねぎ	さつまいも		
25	木	にこみうどん			ぶたにく あぶらあげ なるとかつおぶし(だし)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	うどん	ひじきは海にはえている植物です。ひじきというと煮物のイメージが強いですが、サラダに入れてもおいしいです。カルシウムがたっぷり含まれていて、骨を丈夫にしてくれる働きがあります。	
				ぎゅうにゅう					
				とりてん	とりにく たまご	しょうが	こむぎこ こめあぶら		
				ひきじのドレッシングサラダ	ひきじ とりササミ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう こめあぶら		
				いちごのむしパン		むしパン	数中2年 県内めぐり		
26	金	ポーク カレーライス			ぶたにく とりレパース スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールウ	ヨーグルトは、トルコ語のかき混ぜるという意味の「ヨウルト」が語源といわれています。牛乳に乳酸菌をかき混ぜ、発酵させて作ります。もともとはヨーロッパのブルガリア地方で食べられていたのですが、長寿の食べ物として世界中に広がりました。	
				ぎゅうにゅう					
				ぶくじんづけ	ぶくじんづけ				
				かみかみサラダ	だいき ロースハム ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
29	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	今日のハンバーグにかかっているソースには「きのこ」がたくさん使われています。しめじ、マッシュルーム、しいたけですが、みなさんにはそれぞれのきのこがどれかわかりますか？	
				ハンバーグきのこソースがけ	ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム しいたけ	パンこ さとう こめあぶら		
				ほうれんそうサラダ	いとかまぼこ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ	マヨネーズ (たまごなし)		
				わかめのみそしる	きぬどうふ わかめ みそ にほし(だし)	たまねぎ えのきだけ ねぎ			
30	火	こどもパン			ぎゅうにゅう		パン	あさりには、みそ汁はもちろんです。漬物やクラムチャウダーなどにも使われる人気のある貝です。あさりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。	
				とりにくのマーマレードやき	とりにく		マーマレード		
				ごぼうサラダ		ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	ドレッシング		
				クラムチャウダー	ショルダーベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ		

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。