

令和6年(2024年) 11月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるもの もとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの もとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
1	金	ごはん			ごはん	575	
		さわらのつけやき	さわら	しょうが	さとう	しょうゆ,みりん,さけ	
		すのもの	わかめ		さとう,ごま	す,しょうゆ,しお	
5	火	とうにゅうスープ	とうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,こんにゃく,にんじん	じゃがいも	かつおだし,みそ,しょうゆ	
		あげパン			コッペパン,あぶら,さとう		
		ブラウنشチュー	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご,にんにく	じゃがいも	シチュールウ,ケチャップ,ソース,スープストック,しお,こしょう	
6	水	マカロニサラダ	ハム	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん	マカロニ,さとう,あぶら	マヨネーズ,す,しお,こしょう	
		キムチどん			むぎごはん		
		だいがくいも	ぶたにく	たまねぎ,はくさい,きムチ,はくさい,にら,にんじん,にんにく,しょうが	さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,トウバンジャン	
7	木	さつまいも			さつまいも,あぶら,さとう,ごま	しょうゆ,す	
		コッペパン			コッペパン		
		グリルチキンバーベキューソース	とりにく	たまねぎ,りんご,にんにく		ケチャップ,しょうゆ,さけ,みそ	
8	金	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー,コーン	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	
		きのこスープ	とうふ	こまつな,たまねぎ,しめじ,えのき,にんじん		コンソメ,しょうゆ,とりがらスープ,しお,こしょう	
		ハヤシライス	ぎゅうにく,ぶたにく,スキムミルク,こなチーズ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,いんげん	じゃがいも	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース,スープストック,しお	
11	月	かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト	かき,バナナ,パイン,みかん,もも	さとう		
		げんりょうごはん			ごはん		
		カレーうどん	ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	うどん,かたくりこ	カレールウ,ケチャップ,しょうゆ,カレーこ,わふうだし	
12	火	カリカリじゃこ	かえりじゃこ		あぶら,さとう,ごま	しょうゆ,さけ	
		おかかあえ	かつおぶし	はくさい,こまつな	さとう	しょうゆ	
		コッペパン			コッペパン		
13	水	ふゆやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,スキムミルク	かぶ,はくさい,ブロッコリー,にんじん,マッシュルーム	じゃがいも	シチュールウ,スープストック,しお,こしょう	
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	ごま,さとう,あぶら	しょうゆ,す	
		ごはん			ごはん		
14	木	まぐろのいそふうみ	まぐろ,あおのり	しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ,みりん	
		かきなます		だいこん,かき,きゅうり	さとう	す,しょうゆ,しお	
		さつまいものみそしる	とうふ,あぶらあげ	たまねぎ,ねぎ	さつまいも	かつおだし,みそ	
15	金	ごはん			ごはん		
		おでんに	あつあげ,ひらてん,ちくわ,ぎゅうにく	だいこん,こんにゃく	さとう	しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし,しお	
		かいそうサラダ	わかめ	きゅうり,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す,いちみつとうがらし	
18	月	みかん		みかん			
		ごはん			ごはん		
		さばのホイルフつまみやき	さば	こんにゃく,しめじ,ねぎ	さとう	みそ,みりん	
19	火	ごまあえ		はくさい,ほうれんそう	ごま,さとう	しょうゆ	
		のっぺいじる	とうふ,あぶらあげ	だいこん,ごぼう,にんじん	さとう,かたくりこ	かつおだし,しょうゆ,しお	
		ごはん			ごはん		
20	水	ブルコギ	ぎゅうにく	はくさい,たまねぎ,しめじ,えのき,にんじん,にら,にんにく	はちみつ,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,コチュジャン	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ,チキンハム	きゅうり,にんじん	ごまあぶら,さとう	しょうゆ,す,いちみつとうがらし	
		コッペパン			コッペパン		
21	木	しろみざかなのチリソース	メルルーサ	にんにく,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	ケチャップ,チリソース,しお,こしょう	
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ,ブロッコリー,コーン	オリーブオイル,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	
		あさりのチャウダー	あさり,ぎゅうにゅう,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,パセリ	じゃがいも,バター	クリームスープ,スープストック,しお,こしょう	
22	金	てまきずし			すしめし		
		のり,ソーセージ	のり,ソーセージ				
		ツナ	ツナ	きゅうり,レモンかじゅう		マヨネーズ,しお,こしょう	
25	月	たまご, チーズ	たまご,チーズ				
		とんじる	ぶたにく,とうふ	はくさい,だいこん,ごぼう,こんにゃく,にんじん,ねぎ	さつまいも	かつおだし,みそ	
		げんりょうパン			パン		
26	火	スパゲッティミートソース	ぎゅうにく,とりにく,こなチーズ	たまねぎ,にんじん,セロリー,しょうが,にんにく,トマト	スパゲッティ,オリーブオイル	ケチャップ,デミグラスソース,ソース,スープストック,しお,こしょう	
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	
		かきカレー	「ふるさと誕生日」	ぎゅうにく,ぶたにく,こなチーズ	たまねぎ,かき,にんじん,いんげん	じゃがいも	カレールウ,ケチャップ,ソース,スープストック,カレーこ,しお
27	水	だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	さとう,あぶら	しょうゆ,す,こしょう	
		ごはん			ごはん		
		にくそぼろごはん	ぎゅうにく,ぶたにく,だいす	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが	さとう	しょうゆ,みりん	
28	木	ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	はるさめ,ごま,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,す	
		カットパン			コッペパン		
		ソーセージ, ケチャップ	ソーセージ			ケチャップ	
29	金	ポイルキャベツ		キャベツ			
		かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう,とりにく,スキムミルク,こなチーズ	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	バター	クリームスープ,コンソメ,しお,こしょう	
		ごはん			ごはん		
29	金	ユーリンチー	とりにく	ねぎ,しょうが,にんにく	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,す,さけ,しお,こしょう	
		ひじきナムル	ひじき	もやし,こまつな,にんじん	ごまあぶら,さとう	しょうゆ	
		とうふとだいこんのみそしる	とうふ,あぶらあげ	だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ		かつおだし,みそ	
29	金	コッペパン			コッペパン		
		ミートローフ	ぎゅうにく,ぶたにく,チーズ,だいす,たまご,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ	パンこ	ケチャップ,ソース,しお,こしょう	
		コンソメスープ		たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	じゃがいも	コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	
29	金	りんご		りんご			
		ごはん			ごはん		
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ,みりん	
29	金	はくさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい,にんじん	ごま		
		あつあげのみそしる	あつあげ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ		かつおだし,みそ	

※材料等の都合により献立 内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



給食だより 11月

令和6年11月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく
九度山町学校給食センター

日中は汗ばむような日もあり、今年はなかなか秋の深まりを感じられませんね。それでも朝晩は冷え込むこともあり、一日の間の寒暖差が激しく、体調を崩してかぜなどをひきやすい時季です。かぜ予防のためには衣服などでこまめに体温調節をし、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、お米の収穫に感謝する日でした。お米だけでなく、秋の実りが出そろるのが11月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



食事の前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつの意味を考えたことはありますか。一体どんな意味があるのでしょうか。

命への感謝「いただきます」
私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつは、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。



人への感謝「ごちそうさま」
「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走さま様」となります。「馳走」には「走りまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには、汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちの苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

食べることは生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができるまでには料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



○11月22日は「ふるさと誕生日」(和歌山県の誕生日)です○

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州三県の統合により、現在の和歌山県が誕生しました。この日の給食は九度山町産の柿をたっぷり使った柿カレーです。



世界の米料理を知ろう! ★いろいろな国の米料理を紹介しています。()には国の名前が入ります。下の国名から選んで書きましょう。

<p>にぎりすし</p> <p>()の江戸(現在の東京)で生まれた料理で、お酢を混ぜたご飯に、魚介類などをのせて作ります。</p>	<p>生春巻き</p> <p>()で生まれた料理です。米から作るライスペーパーに、えびや野菜などを包んで作ります。</p>	<p>トックク</p> <p>()のお正月に食べられる伝統的な料理で、スープに、スライスしたもちや具を入れて作ります。</p>	<p>リゾット</p> <p>()の代表的な米料理です。バターで米を炒めて、具を加え、スープで煮込んで作ります。</p>												
<p>パエリア</p> <p>()で生まれた料理です。専用の鍋で具を炒め、米と水、黄色い色づくサフランを加えて炊きます。</p>	<p>ナシゴレン</p> <p>()で生まれた料理です。ご飯と具材を炒め合わせて作り、生野菜や目玉焼きなどを添えます。</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>韓国</td> <td></td> <td>インドネシア</td> <td></td> <td>イタリア</td> </tr> <tr> <td></td> <td>スペイン</td> <td></td> <td>ベトナム</td> <td></td> <td>日本</td> </tr> </table>			韓国		インドネシア		イタリア		スペイン		ベトナム		日本
	韓国		インドネシア		イタリア										
	スペイン		ベトナム		日本										