

## 今月のよてい


11月14日(水)…げんきっ子こんだて  
今月のテーマは『ジビエ』です。

11月13日(月)～17日(金)の1週間は残量調査週間です。

11月22日(水)…ふるさと誕生日です。和歌山県産の紀州うめどりとみかんを味わいましょう。

11月24日(金)…和食の日です。季節を感じるご飯や「だし」「みそ」を取り入れました。

11月28日(火)…紀見小学校6年生のみなさんによる「ミニバイキング給食」です。

水 1	木 2	金 3		
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>はっぼうさい</b> ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 えび 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ2.8 でんぶん 2) <b>だいがくいも</b> さつまいも 50 黄 (さとう 4 しょうゆ(濃) 0.8) す 0.3 <b>みかん</b> 12 緑 715	<b>キャロットパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのスパイシーやき</b> とりにく 60 赤 (にんにく 0.5 オールスパイス0.03 しょうゆ(濃)1.8 こしょう 0.02) しお 0.2 <b>カラフルサラダ</b> ぎゅうり 15 緑 ブロccoli 15 緑 黄ピーマン 5 緑 わかめ 1 赤 赤ピーマン 5 緑 (あおじそドレッシング 5) <b>コンソメスープ</b> ベーコン 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) しお 0.1 こしょう 0.02 614	<b>ぶんかひ</b> <b>文化の日</b> 		
月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのみそに</b> 1きれ 赤 <b>かきなます</b> だいこん 30 緑 かき 5 緑 しおこんぶ 0.25 赤 (さとう 1.8 す 2) しお 0.2 <b>とうがんじる</b> とうがん 20 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 15 緑 えのきたけ 6 緑 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 6 赤 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.6) (かつおだし 1.5) 657	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>マーボーだいこん</b> だいこん 60 緑 ぶたミンチ 40 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たけのこ 10 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 にら 8 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (ちゅうかスープ1 さけ 1) (みりん 0.4 しょうゆ(濃) 4) さとう 2 はちょうみそ6.5 トウバンジャン0.04 でんぶん 2 <b>きゅうりのさっぱりサラダ</b> きゅうり 25 緑 コーン 10 緑 くきわかめ 1 赤 あかたまねぎ 5 緑 (ちゅうかドレッシング 5) 637	<b>かんたん朝ごはんレシピより</b> <b>楽うまパン</b> 牛乳 赤 パン 黄 ツナ 25 赤 コーン 25 緑 たまねぎ 5 緑 (たまごをつかっていないマヨネーズ 6) <b>ミンチカツ</b> 12 赤緑 (ソースこぶくろ 1ぶくろ) <b>やさしいボールのスープに</b> やさいミックスボール20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 15 黄 キャベツ 20 緑 しめじ 5 緑 (コンソメ 1.6 しお 0.2) こしょう 0.02 しょうゆ(濃)0.74 654	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かんとくに(うずらのたまごぬき)</b> あつあげ 15 赤 とりにく 20 赤 こんにゃく 15 黄 じゃがいも 20 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 ごぼうてん 15 赤 (かつおだし 0.8 だしこんぶ 0.6) (しょうゆ(濃)2.4 しょうゆ(淡) 4.2) さけ 1 みりん 2 さとう 3.6 <b>ピーナッツあえ</b> キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 ほうれんそう 20 緑 (ピーナッツあえのもと4 さとう 1) (しょうゆ(濃) 1) <b>あじつけのり</b> 1ぶくろ 赤 622	<b>ぶたキムチどん</b> 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぶたにく 40 赤 (さけ 1.5) にんにく 1.5 緑 しょうが 1 緑 しろねぎ 10 緑 はくさいキムチ20 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 30 緑 にら 2.4 緑 (ごまあぶら 0.5 みりん 1) (さとう 2 しょうゆ(濃) 6) <b>だいこんサラダ</b> だいこん 20 緑 こまつな 20 緑 コーン 5 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) <b>かき</b> 1/42 緑 634
13 (残量調査週間)	14	15	16	17
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのしおやき</b> さば 1きれ 赤 (しお 0.4) <b>こんぶあえ</b> ぎゅうり 25 緑 キャベツ 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 しおこんぶ 2 赤 <b>こうやどうふのたまごとじ</b> とりにく 20 赤 たまご 25 赤 えび 10 赤 こうやどうふ 7 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 グリンピース 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (かつおだし 0.8 しょうゆ(淡) 6) (さとう 2.2 みりん 1.5) 721	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>げんりょうパン</b> 黄 牛乳 赤 (和歌山県からいただいたジビエソーセージです) <b>ジビエソーセージのスパゲティ</b> スパゲティ 60 黄 ジビエソーセージ20 赤 たまねぎ 45 緑 マッシュルーム 5 緑 しめじ 5 緑 ピーマン 5 緑 なす 5 緑 にんにく 1 緑 (オリーブあぶら0.5 スープストック 1) (さとう 0.1 しお 0.1) (こしょう 0.02 ワイン 0.5) (スパニョールソース13) <b>ポイルブロッコリー</b> ブロccoli 35 緑 コーン 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4) (和歌山県からいただいたみかんです) <b>みかん</b> 12 緑 737	<b>柿カレー</b> 牛乳 赤 くらまい 黄 ぎゅうにく 35 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 かき 15 緑 にんにく 0.3 緑 (カレールー 13 カレーこ 0.4) (スープストック1 しょうゆ(濃) 0.2) しお 0.1 <b>くきわかめのコリコリアえ</b> くきわかめ 1 赤 えだまめ 15 緑 こんにゃく 10 黄 (しょうゆ(濃)2.5 さとう 1) (す 1 ごま 1) あぶら 0.5 <b>ヨーグルト</b> 12 赤 800	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ハンバーグマッシュルームソース</b> ハンバーグ 12 赤 マッシュルーム 5 緑 (デミグラスソース2.6 ケチャップ 4) (ソース 1 さとう 0.12) <b>やさしいとパインのじゃこあえ</b> キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 パイン 15 緑 (あぶら 0.8 す 1) (さとう 1 しお 0.08) (こしょう 0.01) <b>秋のようふうスープ</b> ベーコン 5 赤 だいこん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 さつまいも 15 黄 はくさい 10 緑 しめじ 5 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 662	<b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤 (和歌山県からいただいたくじらです) <b>くじらのたつたあげ</b> くじら 55 赤 でんぶん 7 (おろししょうが1 しょうゆ(濃) 7) (みりん 0.5 さけ 1) <b>こまつなサラダ</b> こまつな 15 緑 はるさめ 5 黄 ハム 5 赤 ひじき 1 赤 (しょうゆ(濃)0.6 さとう 0.18) (しょうゆ(濃)2.8 す 1.35) (さとう 1.1 あぶら 0.2) (からし 0.06) <b>みそしる</b> とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 670
20	21	22 (ふるさと誕生日)	23	24 (和食の日)
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>すぶた</b> ぶたにく 40 赤 でんぶん 20 赤 (しょうゆ(濃)1.8) しいたけ 1 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 10 緑 たけのこ 20 緑 しょうが 1 緑 (さとう 2.5 ちゅうかスープ0.8) (しょうゆ(濃)3.8 す 2) さけ 1.5 ケチャップ 2 でんぶん 0.5 <b>ちゅうかサラダ</b> はるさめ 6 黄 ハム 8 赤 キャベツ 35 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 ごま 2 黄 (さとう 2 しょうゆ(濃) 5) (す 2 ごまあぶら 1) 685	<b>てまきずし</b> 牛乳 赤 すしめし 黄 ツナ 20 赤 たまねぎ 5 緑 (たまごをつかっていないマヨネーズ 6) (しお 0.05 さとう 0.3) たまごやき 2ほん 赤 たくあん 1ほん 緑 てまきのり 1ぶくろ 赤 <b>いしかりじる</b> しろばなめとしろいんげんのペースト10 緑 バター 0.5 黄 さけ 20 赤 とうふ 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 こんにゃく 5 黄 しめじ 5 緑 (さけ 1 みりん 1) (しろみそ 12 かつおだし 1.5) 692	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>紀州うめどりのパリパリやき</b> うめどり 60 赤 (おろしにんにく1 こしょう 0.02) しお 0.2 <b>ねぎごまポテトサラダ</b> じゃがいも 30 黄 ぎゅうり 10 緑 ハム 5 赤 あかたまねぎ 10 緑 (ねぎごまドレッシング 5) <b>わかめスープ</b> わかめ 1.3 赤 にんじん 5 緑 しいたけ 1 緑 もやし 15 緑 マッシュルーム 5 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1) (とりがらスープ6 ちゅうかスープ 1) 628	<b>きんろうかんしゃ</b> <b>ひ</b> <b>勤労感謝の日</b> 	<b>さつまいもごはん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 さつまいも 15 黄 (さけ 1 しお 0.8) <b>さんまのおろしに</b> 1きれ 赤 <b>おかかあえ</b> はくさい 20 緑 ほうれんそう 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) <b>ぶたじる</b> ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 にんにく 10 黄 さつまいも 10 黄 だいこん 20 緑 ごぼう 5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 699
27	28 (紀見小バイキング)	29	30	<b>はしもとし</b> <b>橋本市でとれる</b> <b>今月のやさい</b> キャベツ・さつまいも・なす ねぎ・だいこん・にんにく かき・はくさい・こまつな ほうれん草・ブロッコリー しゅんぎく・みずな・冬瓜 <b>みかん</b> を取り 入れる予定です。 
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>かみなりどうふ</b> とうふ 40 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 20 緑 しょうが 0.5 緑 (みりん 1 さとう 2) (ごまあぶら 0.5 しょうゆ(濃) 4.2) ちゅうかスープ0.5 でんぶん 1 <b>ほうれんそうサラダ</b> ハム 3 赤 ほうれんそう 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2 さとう 0.6) (す 0.6 あぶら 0.8) <b>ふりかけ</b> 1ぶくろ 赤 612	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 70 赤 でんぶん 5 緑 (おろしにんにく0.5 しょうゆ(濃) 5) (さけ 1.5) <b>キャベツとコーンのサラダ</b> キャベツ 30 緑 コーン 8 緑 にんじん 5 緑 (わふうごまドレッシング 4.2) <b>はるさめスープ</b> ぶたにく 7 赤 はるさめ 5 黄 しいたけ 1 緑 こまつな 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ2.5 でんぶん 1.8) 761	<b>げんりょう</b> <b>ゆかりごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>にくうどん</b> うどん 60 黄 ぎゅうにく 20 赤 かまぼこ 6 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 9 みりん 1.5) (だしこんぶ 0.5 かつおだし 1.5) 669	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>クラムチャウダー</b> ベーコン 10 赤 あさり 10 赤 たまねぎ 60 緑 しめじ 5 緑 じゃがいも 40 黄 ブロccoli 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ぎゅうりゆら 20 赤 スクミミルク 2 赤 こなチーズ 1 赤 (クリームチーズのものと7 スープストック0.5) (しお 0.2 こしょう 0.02) <b>フライビーンズ</b> だいず 20 赤 でんぶん 1 (しょうゆ(濃) 1 さとう 1) <b>ピリカラサラダ</b> ぎゅうり 20 緑 キャベツ 15 緑 コーン 5 緑 にんじん 5 緑 (さとう 0.3 ごまあぶら 0.5) (しょうゆ(濃)2.5 す 2) トウバンジャン0.1 571	

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品  
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品  
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品  
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

# 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食文化に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
<b>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b> 	<b>健康的な食生活を支える栄養バランス</b> 
<b>自然の美しさや季節のうつろいの表現</b> 	<b>正月などの年中行事との密接な関わり</b> 



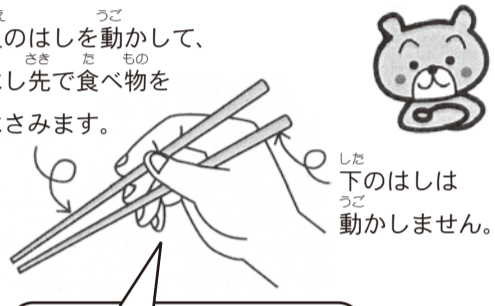
一般社団法人 和食文化国民会議が制定

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力伝えていきたいと考えます。

## 「はし」の持ち方 使い方

上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

下のはしは動かしません。



はしを上手に使うことができますか？日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を直角に開いたときの、指先を結ぶ長さの1.5倍が目安です。



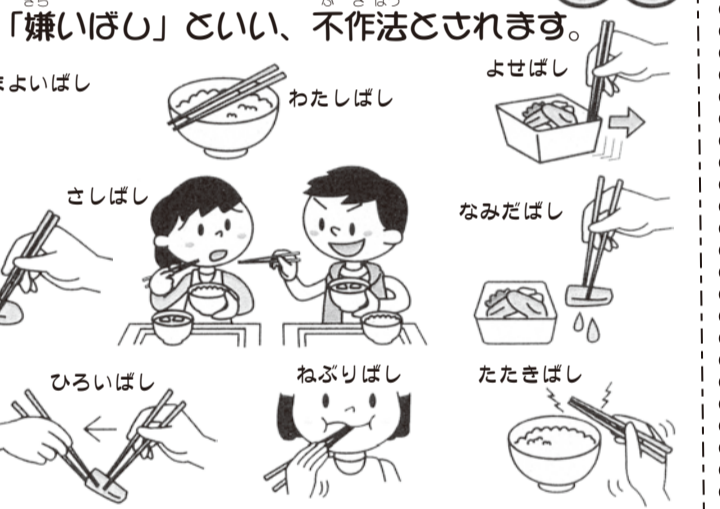
混ぜる はしは、食べ物をつまんだり、はさんだりして口に運ぶほかに、いろいろな使い方ができる便利な道具です。

切る・さく すくう

くさくさ

くさくさ

## こんな使い方はダメ！

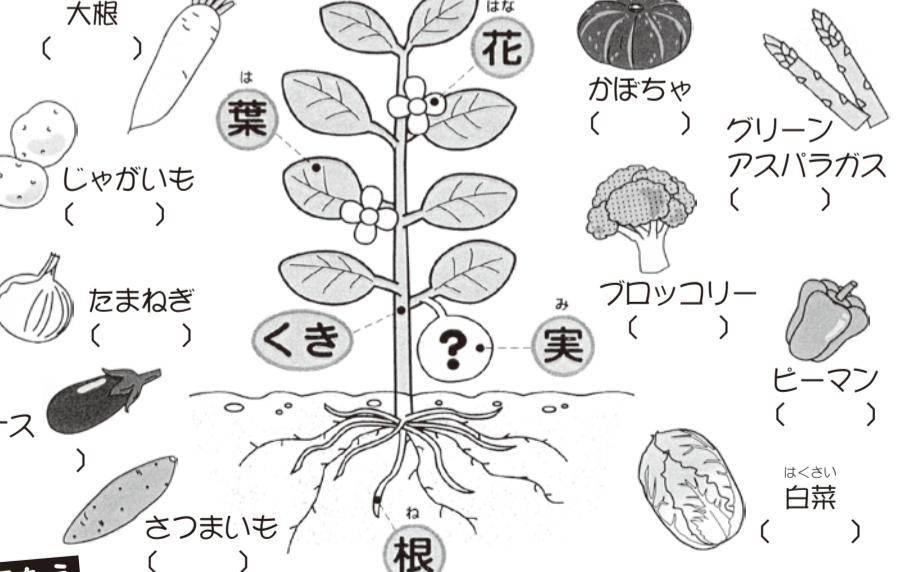


### 「はし」の持ち方

- 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

## 食べているのはどこ？クイズ

私たちがだんだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、[ ] に書きましょう。



**こたえ**  
 大根…根 かぼちゃ…実 グリーンアスパラガス…くき ブロccoli…花 (つぼみの部分) ピーマン…実 白菜…葉 さつまいも…根 ナス…実 たまねぎ…葉(葉のつけねの部分) じゃがいも…くき(地下のくきの部分)

## 給食のレシピ紹介

### ～酢豚～

- 《材料》 《4人分》
- |          |        |
|----------|--------|
| 豚肉       | 200g   |
| かたくり粉    | 適量     |
| 濃口しょうゆ   | 小さじ2   |
| 酒        | 小さじ1   |
| 人参       | 1/4本   |
| 玉ねぎ      | 中1個    |
| ピーマン     | 2個     |
| 赤ピーマン    | 1個     |
| たけのこ(ゆで) | 小1本    |
| 干し椎茸     | 2枚     |
| 土生姜      | 少々     |
| 油        | 適量     |
| 中華スープの素  | 小さじ2   |
| ケチャップ    | 小さじ2   |
| 酢        | 小さじ2   |
| 酒        | 小さじ1   |
| 砂糖       | 大さじ1   |
| 水        | 140cc  |
| かたくり粉    | 小さじ1/2 |
- 《作り方》
- 豚肉を食べやすい大きさに切る。Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
  - 干し椎茸は水で戻しておく。
  - 人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
  - 熱したフライパンに油をひき、みじん切りにした土生姜を炒める。
  - ③を順に加えて炒め、火が通ればBを加えて軽く煮る。
  - ①を加える。
  - かたくり粉を分量外の水で溶いて加え、とろみをつければ出来上がり。