

# 予定献立表

## 今月のよてい

11(月)～15(金)の一週間は、残量調査週間です。

14(木)のみかん、15(金)のしかミンチは県からいただきます。

15(金)…げんきっ子こんだて

今月のテーマは「ジビエ」です。

22(金)は「ふるさと誕生日(和歌山県の誕生日)」です。

和歌山県が誇る果物「かき」と「みかん」を取り入れました。

## 橋本市でとれる今月のやさい

だいこん、ねぎ、白菜

ほうれん草、小松菜

ブロッコリー、キャベツ

柿、みかん、たけのこ

マッシュルーム、にんにく

さつまいもを取り入れる予定です。

☆献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。

☆小学校低学年は中学年の分量の10%減

☆小学校高学年は中学年の分量の10%増

☆中学生は小学校中学年の分量の20%増

## 金

**てまきずし** 牛乳 赤

すしめし 20 赤  
ツナ 5 緑  
きゅうり 5 緑  
(たまごをつかっていないマヨネーズ 5)  
しお 0.12 さとう 0.5  
たまごやき 2 ほん 赤  
てまきのり 1 ぶくろ 赤

**さつまじる**

こんにゃく 5 黄 さつまいも 30 黄  
あぶらあげ 5 赤 はくさい 20 緑  
ごぼう 5 緑 しるねぎ 5 緑  
(みそ 11 かつおだし 1.2)

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
<p>ふり gae きゅうじつ <b>振替休日</b></p> 	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>すきやき</b></p> <p>ぎゅうにく 25 赤 やきどろみ 20 赤 いとこんにゃく 20 黄 ぶ 3.5 黄 はくさい 60 緑 たまねぎ 70 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 10 緑 ごぼう 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃)6.5 さとう 3.1)</p> <p><b>すのもの</b></p> <p>わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 す 2.5 しょうゆ(淡) 0.5 さとう 1.5 しお 0.2</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>まぐろミンチカツ</b> 12 赤</p> <p>揚げ油 黄</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8)</p> <p><b>ワンタンスープ</b></p> <p>ワンタン 25 赤黄 きのごミックス 10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ 1) とりがらスープ 6 こしょう 0.02</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>とりにくとさつまいものちゅうかに</b></p> <p>とりにく 35 赤 (さけ 1 しょうゆ(濃) 1) さつまいも 30 黄 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 15 緑 さやいんげん 10 緑 こんにゃく 20 黄 (おろししょうが0.8 とりがらスープ 4) (さけ 2 しょうゆ(濃) 5) さとう 2 ごまあぶら 0.8</p> <p><b>かいそうサラダ</b></p> <p>かいそうミックス 1 赤 コーン 5 緑 キャベツ 20 緑 (ねぎごまドレッシング 3.8)</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>わふうにくだんご</b> 22 赤緑</p> <p><b>ごじる</b></p> <p>だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.6 緑 あぶらあげ 5 赤 ごぼう 8 緑 ねぎ 5 緑 とうじゅう 20 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p><b>かき</b> 1/6 2 緑 三石小、隅田小、清水小、隅田中 橋本中央中、紀見北中</p> <p><b>みかん</b> 12 緑 その他の学校</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>かんとうに</b></p> <p>とりにく 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 (しょうゆ(淡)2 しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.2 みりん 1 さけ 1 かつおだし 0.5)</p> <p><b>ゆかりあえ</b></p> <p>キャベツ 25 緑 もやし 10 緑 ゆかり 0.3 緑</p> <p><b>ヨーグルト</b> 12 赤</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>とりにくのスパイシーやき</b></p> <p>とりにく 1 きれ 赤 (にんにく 0.5 しお 0.2) (こしょう 0.02 オールスパイス0.03) しょうゆ(濃)1.8</p> <p><b>はくさいのさっぱりサラダ</b></p> <p>はくさい 20 緑 コーン 10 緑 かいそうミックス 1 赤 (あおじそドレッシング 3.8)</p> <p><b>ちゅうかスープ</b></p> <p>ぶたにく 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 1) さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.02</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>さけのてりやき</b></p> <p>さけ 1 きれ 赤 (みりん 0.6 しょうゆ(濃) 2) (でんぶん 0.2 さとう 1.8)</p> <p><b>そくせきづけ</b></p> <p>はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 さとう 0.1 (しょうゆ(淡)1.4 す 1) (いちみつがら0.01)</p> <p><b>あさりのみそしる</b></p> <p>とうふ 20 赤 あさり 10 赤 しいたけ 0.6 緑 だいこん 10 緑 ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>げんりょうパン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>スープスパゲティ</b></p> <p>ベーコン 5 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 えび 25 赤 マッシュルーム 5 緑 ほうれんそう 10 緑 スパゲティ 30 黄 きゅうりゆづ 20 赤 (ポターージュのもと7 コンソメ 1) (しお 0.2 こしょう 0.01)</p> <p><b>グリーンサラダ</b></p> <p>ブロッコリー 5 緑 コーン 15 緑 キャベツ 15 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4)</p> <p><b>みかん</b> 12 緑</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>げんきっ子こんだて</b> かきとミンチの牛乳 赤 カレーライス</p> <p>くらまいごはん ひねどりミンチ 25 赤 しかミンチ 10 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 50 黄 かき 10 緑 たまねぎ 55 緑 マッシュルーム 7 緑 (にんにく 0.7 おろししょうが0.5) (カレールウ 13 カレーこ 0.2) ソース 1.5 ケチャップ 2 しお 0.15 スープストック0.5 あぶら 0.5</p> <p><b>じゃこサラダ</b></p> <p>だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2 しょうゆ(淡) 2) す 2.7 ごまあぶら 0.5</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 12 赤緑</p> <p>揚げ油 黄</p> <p><b>ごまあえ</b></p> <p>はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ごま 1.5 黄 さとう 0.8 (しょうゆ(濃)2.2)</p> <p><b>かきたまじる</b></p> <p>たまご 30 赤 とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 ねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 (しょうゆ(淡)4 でんぶん 0.8) しお 0.2 かつおだし 1.2</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>かみなりあつあげ</b></p> <p>あつあげ 45 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 15 緑 ごま 0.6 黄 (しょうゆ(淡)4 おろししょうが0.5) (みりん 1 さとう 2) ごまあぶら 0.5 かつおだし 0.6 ちゅうかスープ0.5 でんぶん 1</p> <p><b>ばいにくあえ</b></p> <p>キャベツ 10 緑 もやし 30 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑 (しょうゆ(淡)0.5 さとう 0.2)</p> <p><b>しそあじひじき</b> 13 ぶくろ 赤</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>さつまいものブラウンシチュー</b></p> <p>ぶたにく 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 さつまいも 35 黄 グリーンピース 3 緑 マッシュルーム 5 緑 (おろしにんにく0.5 おろししょうが0.5) (ソース 1 ケチャップ 5) りんごピューレ5 スープストック0.4 しお 0.1 こしょう 0.02 ハヤシルウ 10</p> <p><b>ハムサラダ</b></p> <p>だいこん 30 緑 キャベツ 15 緑 チキンハム 5 赤 (たまごなしマヨネーズ5 しょうゆ(淡) 1)</p> <p><b>ミニフィッシュ</b> 13 ぶくろ 赤</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>いわしのうめに</b> 1 きれ 赤</p> <p><b>はりはりづけ</b></p> <p>ぎりほしだいこん3 緑 キャベツ 20 緑 (しょうゆ(淡)2.2 さとう 1.5) す 2.5</p> <p><b>ぶたじる</b></p> <p>ぶたにく 10 赤 さといも 15 黄 こんにゃく 15 黄 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>さばのみそに</b> 1 きれ 赤</p> <p><b>こうやどうふのもの</b></p> <p>こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡)4 さとう 2) しお 0.2 さけ 1.5 かつおだし 0.8</p> <p><b>かき</b> 1/6 2 緑 柱本小、あやの台小、高野口小、応具小、 学文路小、境原小、恋野小、橋本小</p> <p><b>みかん</b> 12 緑 その他の学校</p> <p>11月22日は「ふるさと誕生日」 (和歌山県の誕生日)です。 地元の特産物を味わいましょう。</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>にくじゃが</b></p> <p>ぶたにく 15 赤 きゅうりにく 10 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 20 緑 いとこんにゃく 20 黄 グリーンピース 5 緑 (さとう 3 みりん 1.5) (しょうゆ(濃)6.5)</p> <p><b>ひじきサラダ</b></p> <p>ひじき 1.5 赤 サラダチキン 8 赤 キャベツ 20 緑 えだまめ 5 緑 (あおじそドレッシング 4)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>楽うまパン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p>きりめいりパン 黄 ツナ 20 赤 コーン 20 緑 きゅうり 10 緑 (たまごなしマヨネーズ 4.5)</p> <p><b>こうやどうふのフライ</b> 22 赤</p> <p>揚げ油 黄</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>ぎゅうミンチ 5 赤 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 こしょう 0.03) (しょうゆ(淡) 1)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>さんだいどんぶり</b> 牛乳 赤</p> <p>むぎごはん 黄 とりにく(わか)15 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 40 緑 ねぎ 5 緑 (さけ 1 さとう 2) (みりん 1 しょうゆ(淡) 5) かつおだし 0.4</p> <p><b>こまつなとちくわのすみそあえ</b></p> <p>こまつな 10 緑 ちくわ 8 赤 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 (みそ 3 す 1.6) さとう 2</p> <p><b>みつおさつ</b> 35 黄</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>ヒレカツ</b> 12 赤黄</p> <p>揚げ油 黄 ソース 13 ぶくろ</p> <p><b>ちゅうかサラダ</b></p> <p>キャベツ 20 緑 チキンハム 5 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 (しょうゆ(淡)1.28 さとう 0.6) す 0.6 ごまあぶら 0.25</p> <p><b>チンゲンサイのスープ</b></p> <p>ぶたミンチ 10 赤 チンゲンサイ 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 (ちゅうかスープ1.5 しお 0.1) (しょうゆ(淡)0.5 こしょう 0.02)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤</p> <p><b>わふうハンバーグのきのこソース</b></p> <p>ハンバーグ 12 赤 きのごミックス 5 緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5) す 0.3 かつおだし 0.1 でんぶん 0.3</p> <p><b>こんさいる</b></p> <p>だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 さといも 15 黄 れんこん 5 緑 ごぼう 5 緑 あぶらあげ 5 赤 こんにゃく 15 黄 ねぎ 5 緑 ごま 1 黄 (みそ 11 かつおだし 1.2)</p> <p><b>かき</b> 1/6 2 緑 紀見小、西部小、城山小 高野口中、紀見東中</p> <p><b>みかん</b> 12 緑 その他の学校</p>

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)

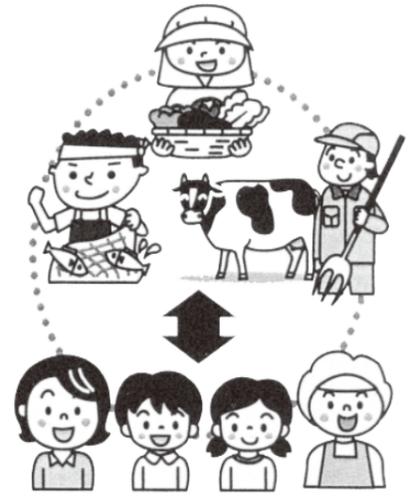
**緑** からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

# ご存じですか？

# 「地産地消」

地産地消とは、「**地域**で**生産**された農林水産物を**地域**で**消費**する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



学校給食に地場産物を活用すると...

地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる

食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる

生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる

「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる

流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる

生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる

日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる

**11月23日は 勤労感謝の日**

生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきます。

おすすめ給食レシピ ~ 関東煮 ~

《材料》(3~4人分)

鶏もも肉	80g	A	うすくちしょうゆ	小さじ2
がんもどき	120g		こいくちしょうゆ	大さじ1
じゃがいも	大1個		さとう	大さじ1
大根	3cm位の輪切り		みりん	小さじ1
にんじん	3cm位の輪切り		料理酒	小さじ1
こんにゃく	80g		だし汁	250ml

《作り方》

- 鶏肉とじゃがいもは一口大、大根は1.5cm角のさいの目切り、にんじんは短冊切り、こんにゃくは隠し包丁を入れてから1.5cm角のさいの目切りに、それぞれ切る。じゃがいもは水につけておき、こんにゃくは必要であれば下ゆでする。
- 鍋に油(分量外)をしき、鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ればだし汁を加え、じゃがいも、大根を加えて煮る。
- にんじん、こんにゃくを加えさらに煮る。
- Aの調味料、がんもどきを加えてさらに煮る。

関西では「おでん」のことを「関東煮」、「かんただき」と呼びことがあります。給食の関東煮は、全ての食材を小さく切って作り、普通の煮物のようにたくさんの具材を楽しむことができます。お好みでうずら卵を入れてもおいしいですよ！