



令和元年度 11月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き			献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品	(緑)おもに体の調子を整える食品	(黄)おもにエネルギーになる食品	
					1群(魚・肉・卵・大豆) 2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖) 6群(油脂)	
1	金	ごはん		カレースープ ぶたにくとヤーコンのシャキシャキいため はるさめサラダ	とりにく 牛乳 だいす ぶたにく ハム	チンゲンサイ だいこん たまねぎ にんじん しめじ しょうが しろねぎ キャベツ	米 はるさめ あぶら さといも さとう でんぶん ヤーコン	<div style="text-align: center;"> <h2>今月の目標</h2> <h3>お米のよさをしろう</h3> <p>10月25日から給食のお米が新米に変わりました♪</p> <p>◇◆11月1日◆◇ ヤーコン</p> <p>ヤーコンは、南米でよく食べられている野菜です。さつまいもと同じように土の中で育ちます。シャキシャキした食感と、さわやかな甘み特徴です。食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。給食では、伯耆町富江で栽培されたヤーコンを使います。</p> <p>◇◆11月15日◆◇ とっとりジビエドライカレー</p> <p>鹿やイノシシなどの野生動物の肉をジビエと呼びます。鳥取県では、11月から鹿の狩りが始まります。鳥取県の鹿は、豊かな自然の中で、おいしいどんぐりや栗を食べて育つので、上品でクセがなく、うま味があります。鉄分も多く、貧血予防や、成長期の体づくりにも役立ちます。鳥取県産の鹿肉を使ったドライカレーを味わってください。</p> <p>◇◆11月18日◆◇ 大山甘玉</p> <p>大山甘玉とは、鳥取県西部で栽培されている玉ねぎの品種です。伯耆町二部地区の生産者の方が作っておられます。普通の玉ねぎより辛味が少ないのが特徴です。スライスするだけでも、甘味がありおいしく食べられます。給食では、さっとゆでた後に、おかかあえにします。</p> <p>◇◆11月21日◆◇ 大嘗祭(だいじょうさい)献立</p> <p>大嘗祭とは、新しい天皇陛下が即位されてから、はじめての秋の収穫のお祭りのことを言います。大嘗祭には、全国から特産物が天皇陛下に送られ、お召し上がりになります。鳥取県からは、白はたや梨が送られるそうです。みなさんも、天皇陛下と一緒に、鳥取県産の白はたを味わってください。</p> <p>◇◆11月25日◆◇ 和食の日献立</p> <p>「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されたことを受けて、11月24日は和食の日となりました。給食では、和食を中心とした献立をたくさん取り入れています。</p> </div>
5	火	ごはん		さつまいものみそしる さわらのチーズやき ごまあえ	あぶらあげ 牛乳 みそ チーズ さわら	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな はくさい	米 ごま さつまいも さとう	
6	水	コッパン		はくさいのとうにゅうスープ とりにくのきのこソース かぼちゃサラダ	ホークウィンナー 牛乳 とうにゅう とりにく	にんじん しめじ はくさい かぼちゃ にんにく えのきたけ ブロッコリー エリンギ キャベツ	コッパン あぶら さといも でんぶん さとう	
7	木	ごはん		おやこどん だいがくいも わかめのかおりあえ	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ えのきたけ しろねぎ キャベツ	米 さとう ごま でんぶん あぶら さつまいも みずあめ	
8	金	ごはん かみかみ献立		キムチチゲ やしししゃも はりはりあえ	ぶたにく 牛乳 とうふ ししゃも みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい しろねぎ だいこん キャベツ	米 トック さとう	
11	月	ごはん		ぶたじる とりにくとさつまいものマスタードソースがけ みそドレッシングサラダ	ぶたにく 牛乳 みそ チーズ とりにく	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー しろねぎ キャベツ	米 さとう あぶら さつまいも はちみつ でんぶん	
12	火	ごはん		ピーフンスープ はまちのごまマヨやき ヤーコンきんぴら	はまち 牛乳 ぎゅうにく	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ にんにく ごぼう こんにゃく	米 マヨネーズ ピーフン ごま ヤーコン あぶら さとう	
13	水	コッパン		さつまいもときのこのスープ かぼちゃひきにくフライ コーンサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ しめじ キャベツ こまつな とうもろこし	コッパン あぶら さつまいも ごま パン粉 小麦粉	
14	木	ごはん		しょうがのあったかすましじる ますのみそやき いそかあえ なしゼリー	とりにく 牛乳 ます のり みそ	にんじん はくさい しろねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ にんにく	米 はるさめ さとう なしゼリー	
15	金	ごはん		コンソメスープ とっとりジビエドライカレー こんぶサラダ	しかにく 牛乳 ぶたにく こんぶ だいす とりにく	にんじん しろねぎ はくさい ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ レーズン だいこん	米 あぶら さといも さとう でんぶん	
18	月	ごはん		いもちじる スタミナなっとう だいせんあまだまのおかかあえ	ぶたにく 牛乳 みそ なっとう かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 あぶら でんぶん じゃがいも	
19	火	ごはん 食育の日		だいこんのみそしる とりにくのなしソースがけ ヤーコンのシャキシャキサラダ	あつあげ 牛乳 みそ とりにく ハム	こまつな だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ なし キャベツ	米 あぶら でんぶん ヤーコン さとう	
20	水	コッパン		バターナッツのほくほくシチュー オムレツ フルーツ合わせ	とりにく 牛乳 だいす とうにゅう たまご	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ みかん もも	コッパン でんぶん じゃがいも とうにゅうゼリー なし・すいかゼリー	
21	木	ごはん だいじょうさい 大嘗祭献立		さといものそぼろに しろはたのからあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ	とりにく 牛乳 あつあげ こんぶ しろはた	にんじん しょうが だいこん ブロッコリー たまねぎ こんにゃく えだまめ はくさい	米 あぶら さといも でんぶん さとう	
22	金	ごはん		ハヤシライス ウィンナー だいこんサラダ	ぶたにく 牛乳 だいす チキンウィンナー	にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ だいこん とうもろこし	米 あぶら さつまいも さとう	
25	月	とりのごぼう ごはん 和食の日献立		なめこじる さばのごまごろもやき ちぐさあえ	とりにく 牛乳 みそ さば ハム	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう はくさい なめこ こまつな しろねぎ しょうが もやし えのきたけ	米 ごま さとう あぶら	
26	火	ごはん		みそちゃんこ あつあげのわふうあんかけ たくあんあえ	ぶたにく 牛乳 みそ くきわかめ あつあげ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな はくさい しろねぎ キャベツ	米 ごま さとう でんぶん	
27	水	こがたパン		あったかカレーうどん ハムステーキ はくさいサラダ	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ ハム とりにく	にんじん しいたけ しろねぎ チンゲンサイ はくさい こまつな	こがたパン あぶら うどん さとう	
28	木	ごはん		さといものみそしる いわしのかばやき ブロッコリーのしらあえ	みそ 牛乳 いわし とうふ	ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん しろねぎ はくさい	米 あぶら さといも ごま でんぶん さとう	
29	金	ごはん		もずくスープ しろねぎソースのハンバーグ さつまいもサラダ	とうふ 牛乳 とりにく もずく ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ もやし トマト しろねぎ キャベツ とうもろこし	米 マヨネーズ さとう さつまいも	

担当 栄養教諭 永岡 泰子