



# 11月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

| 日付         | 献立名                                                                        | 黄                                                    | 赤                                           | 緑                                                    | 調味料など                                                    | 小学生<br>12歳以下<br>たんぱく質<br>脂質        | 中学生<br>13歳以上<br>たんぱく質<br>脂質        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 2日<br>(月)  | ごはん<br>さばの味噌煮<br>きんぴらごぼう<br>肉吸い                                            | 米<br>突きこんにゃく 砂糖 油                                    | さばのみそ煮<br>牛肉 豆腐                             | ごぼう 人参<br>人参 玉ねぎ 青ねぎ                                 | 濃口しょうゆ みりん だしパック<br>濃口しょうゆ 濃口しょうゆ<br>酒 塩 だしパック           | 726kcal<br>23.9g<br>23.3g          | 798kcal<br>25.5g<br>25.5g          |
| 4日<br>(水)  | パン、ピーナッツジャム<br>豆腐ナゲット(小2・中3個)<br>きのこベーコンのソテー<br>鶏肉のトマト煮                    | パン ピーナッツジャム<br>油<br>マーガリン<br>じゃがいも 油 砂糖              | ふんわり野菜揚げ<br>カットベーコン<br>鶏肉                   | 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ<br>キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ                    | 塩 こしょう<br>コンソメ トマトケチャップ<br>トマトピューレ 塩                     | 701kcal<br>22.8g<br>25.4g          | 880kcal<br>28.2g<br>31.4g          |
| 5日<br>(木)  | ごはん<br>ポークカレー<br>切干大根のサラダ<br>フルーツ白玉<br>メロンパン<br>ベーコンエッグ<br>ツナサラダ<br>カブのスープ | 米<br>じゃがいも 油 カレールウ<br>白玉団子<br>パン メロンパンビス<br>油<br>油   | 豚肉<br>茎わかめ<br>ベーコンエッグ<br>ツナ<br>鶏肉           | 玉ねぎ 人参<br>切干大根 コーン<br>ミックスフルーツ                       | 濃口しょうゆ ウスターソース<br>カレー粉 塩 こしょう<br>和風ごまドレッシング              | 796kcal<br>26.5g<br>18.8g<br>23.3g | 922kcal<br>28.8g<br>21.1g<br>27.9g |
| 6日<br>(金)  | ごはん<br>春巻き<br>こんにゃくサラダ<br>ワンタンスープ                                          | 米<br>油<br>糸こんにゃく(白)<br>油                             | 野菜入り春巻き<br>カニカマフレック<br>ワンタン                 | キャベツ 人参<br>にら 人参 玉ねぎ チンゲンサイ                          | 中華ドレッシング<br>中華スープ 濃口しょうゆ 塩                               | 662kcal<br>25.9g<br>25.2g          | 832kcal<br>31.7g<br>28.8g          |
| 9日<br>(月)  | ごはん<br>春巻き<br>こんにゃくサラダ<br>ワンタンスープ                                          | 米<br>油<br>糸こんにゃく(白)<br>油                             | 野菜入り春巻き<br>カニカマフレック<br>ワンタン                 | キャベツ 人参<br>にら 人参 玉ねぎ チンゲンサイ                          | 中華ドレッシング<br>中華スープ 濃口しょうゆ 塩                               | 767kcal<br>18.3g<br>19.1g          | 836kcal<br>19.7g<br>19.5g          |
| 10日<br>(火) | ごはん<br>メンチカツ<br>小松菜の煮浸し<br>白菜の味噌汁                                          | 米<br>油<br>砂糖                                         | レバー入りカレーメンチカツ<br>平天<br>木綿豆腐 うす揚げ<br>わかめ 米みそ | 小松菜<br>白菜 人参                                         | だしパック 濃口しょうゆ みりん<br>だしパック                                | 746kcal<br>26.5g<br>21.1g          | 817kcal<br>28.8g<br>23.8g          |
| 11日<br>(水) | パン<br>ハンバーグ<br>キャロットラペ<br>コーンポタージュ<br>ゆかりごはん<br>ささみフライ                     | パン<br>オリーブ油 マーマレード 砂糖<br>油 シチュールウ クリームコーン缶<br>米<br>油 | ハンバーグ<br>ツナ<br>鶏肉<br>ささみフライ                 | 人参 パセリ<br>玉ねぎ 人参 コーン パセリ                             | レモン果汁 酢 塩<br>こしょう<br>ゆかり                                 | 700kcal<br>26.3g<br>22.1g          | 846kcal<br>31.0g<br>25.0g          |
| 12日<br>(木) | ごはん<br>鶏肉の胡麻和え<br>豚じゃが                                                     | 米<br>油 砂糖<br>じゃがいも 突きこんにゃく<br>油 砂糖                   | 豚肉 平天<br>玉ねぎ 人参 グリンピース                      | 鶏肉 人参 キャベツ<br>玉ねぎ 人参 グリンピース                          | ごま和えの素<br>だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん                             | 671kcal<br>17.9g<br>17.2g          | 753kcal<br>20.2g<br>19.4g          |
| 13日<br>(金) | 減量パン<br>ウィンナー<br>レタスソテー<br>ソイと牛肉のスパゲティ<br>ミルメーク                            | パン<br>油<br>油<br>スパゲティ 砂糖 油<br>ミルメークイチゴ               | チキンウインナー<br>ショルダーベーコン<br>牛ひき肉 ひきわり大豆        | 玉ねぎ 人参 レタス<br>玉ねぎ 人参 コーン ぶなしめじ                       | コンソメ 濃口しょうゆ<br>コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ                     | 623kcal<br>25.9g<br>17.4g          | 772kcal<br>31.3g<br>20.2g          |
| 16日<br>(月) | ごはん<br>海鮮チヂミ<br>花野菜のサラダ<br>スタミナ豚丼                                          | 米<br>油 突きこんにゃく<br>でん粉 砂糖                             | 海鮮チヂミ<br>ロースハム<br>豚肉                        | ブロッコリー カリフラワー<br>玉ねぎ 人参 干しいたけ<br>青ねぎ にんにく            | 和風ごまドレッシング<br>濃口しょうゆ 塩 酒 中華スープ                           | 736kcal<br>19.7g<br>24.3g          | 817kcal<br>21.8g<br>27.7g          |
| 17日<br>(火) | ごはん<br>大和野菜のメンチカツ<br>小松菜の梅おかか和え<br>にゅうめん                                   | 米<br>油<br>砂糖<br>三輪どうめん                               | 大和野菜のメンチカツ<br>味付けおかか<br>鶏肉 うす揚げ             | 切干大根 小松菜 コーン 梅ペースト<br>玉ねぎ 人参 青ねぎ                     | 酢 濃口しょうゆ<br>濃口しょうゆ 塩 だしパック                               | 722kcal<br>24.5g<br>17.6g          | 799kcal<br>28.5g<br>19.9g          |
| 18日<br>(水) | パン、ブルーベリージャム<br>オムレツきのこソース<br>コールスローサラダ<br>和風ポトフ                           | パン ブルーベリージャム<br>油 でん粉<br>油<br>油                      | オムレツ<br>大豆<br>牛肉                            | えのきだけ ぶなしめじ<br>キャベツ 人参<br>しょうが 玉ねぎ 人参 大根<br>れんこん パセリ | コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ<br>フレンチドレッシング<br>コンソメ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 | 650kcal<br>24.5g<br>23.9g          | 782kcal<br>28.5g<br>26.6g          |
| 19日<br>(木) | 減量ごはん<br>竹輪の香味揚げ<br>大和まなめの炒め物<br>カレーうどん<br>柿(単配)<br>米粉パン                   | 米<br>油 金ごま でん粉 天ぷら粉<br>油<br>油<br>米<br>米粉パン           | ちくわ<br>ちりめんじゃこ<br>うす揚げ<br>柿                 | 大和まなめの漬物 キャベツ<br>玉ねぎ 人参 青ねぎ                          | 濃口しょうゆ<br>濃口しょうゆ 塩 だしパック                                 | 700kcal<br>21.6g<br>15.7g          | 847kcal<br>27.3g<br>19.2g          |
| 20日<br>(金) | ポロニアカツ<br>アスパラのケチャップソテー<br>カレースープ                                          | 油<br>油 砂糖<br>油 さつまいも                                 | ポロニアカツ<br>ショルダーベーコン<br>鶏肉                   | アスパラガス コーン<br>玉ねぎ 人参 大根 パセリ                          | 塩 こしょう トマトケチャップ<br>コンソメ 濃口しょうゆ<br>カレー粉 塩 こしょう            | 617kcal<br>26.7g<br>20.0g          | 748kcal<br>31.9g<br>23.1g          |
| 24日<br>(火) | ごはん<br>白身魚のだしあんかけ<br>塩こんぶ和え<br>すまし汁                                        | 米<br>油 でん粉<br>白ごま<br>油                               | 白身魚の天ぷら<br>塩昆布<br>豆腐 かまぼこ                   | しょうが 大根おろし<br>白菜 人参 ブロッコリー<br>人参 玉ねぎ 青ねぎ             | みりん 濃口しょうゆ だしパック<br>濃口しょうゆ 塩 だしパック                       | 624kcal<br>23.6g<br>18.8g          | 677kcal<br>25.4g<br>12.5g          |
| 25日<br>(水) | パン<br>ほうれん草ソテー<br>ビーフシチュー<br>フルーツカクテル                                      | パン<br>マーガリン<br>じゃがいも 油<br>ビーフシチュールウ<br>カクテルゼリー       | ロースハム<br>牛肉                                 | 人参 ほうれん草<br>玉ねぎ 人参<br>グリンピース マッシュルーム<br>ミックスフルーツ     | 濃口しょうゆ こしょう<br>塩 こしょう                                    | 626kcal<br>20.8g<br>22.9g          | 780kcal<br>25.5g<br>27.7g          |
| 26日<br>(木) | ごはん<br>揚げしゅうまい(小2・中3個)<br>チンゲンサイのオイスター炒め<br>肉団子スープ                         | 米<br>油<br>油<br>油                                     | 野菜入りしゅうまい<br>御所市産ねぎ入り肉団子                    | チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 にんにく<br>人参 玉ねぎ もやし にら                  | 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう<br>中華スープ 濃口しょうゆ                   | 719kcal<br>23.6g<br>18.8g          | 851kcal<br>28.3g<br>23.4g          |
| 27日<br>(金) | パン<br>豆腐ハンバーグ<br>さっぱりサラダ<br>マカロニのクリーム煮<br>ごはん、のり佃煮                         | パン<br>油 でん粉<br>油<br>マカロニ 油 シチュールウ<br>米               | 豆腐ハンバーグ<br>ショルダーベーコン<br>のり佃煮                | 味付けしめじ<br>切干大根 人参 コーン<br>かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ             | コンソメ こしょう 濃口しょうゆ<br>青じそドレッシング<br>コンソメ 塩                  | 670kcal<br>30.2g<br>17.6g          | 828kcal<br>36.1g<br>20.2g          |
| 30日<br>(月) | 厚焼き玉子<br>そぼろ大豆<br>大根の中華煮                                                   | 砂糖 油<br>砂糖 油<br>突きこんにゃく 油                            | 厚焼き玉子<br>鶏ひき肉 ひきわり大豆<br>鶏肉 がんもどき            | 玉ねぎ 青ねぎ しょうが<br>大根 たけのこ 干しいたけ 枝豆                     | 濃口しょうゆ みりん<br>中華スープ 酒 濃口しょうゆ 塩                           | 734kcal<br>28.8g<br>19.9g          | 821kcal<br>32.7g<br>22.4g          |

※奈良県産の食材は太字で表しています。



毎月18日  
いい歯の日  
11月は9日と18日がいい歯の日です。  
9日は糸こんにゃく(白)、18日はれんこんが噛み応えのある食材です。  
よく噛んで歯の健康を守りましょう。



毎月19日  
食育の日  
奈良県産の食材は、葱、大和まな、金ごまキャベツ、青ねぎ、うす揚げ、柿です。  
旬の食材は、柿です。  
味わって食べてみてくださいね。

旬の食材



# 11月 給食だより

御所市学校給食センター



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じるころになりました。これから空気が乾燥し、ウイルス性の感染症が流行しやすくなります。今年はインフルエンザ、ノロウイルスだけではなく新型コロナウイルスについても注意しましょう。早寝早起き朝ごはんを心がけて生活リズムを整えることで、病気の抵抗力を上げることができます。また、こまめな石けんを使った手洗い、アルコール消毒を行うことが大切です。給食の時間が始まった時、給食を食べ終わった後は手洗いとアルコール消毒をしましょう。

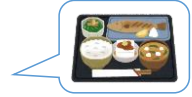
親しみ、伝え、残していこう

## わたしたちの「日本食」

～11月24日は、和食の日～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深めて、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になるようお願いをこめて、11月24日をいい日本食（和食）の日が制定されました。

日本は南北に長く、四季折々の豊かな自然があり、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人の伝統的な食文化は世界中の人に知られ、注目されています。日本に住む私たちが、和食を大切に、これからも日本の大切な食文化を残していきたいですね。



### 11月24日は和食献立です



かつおなどの魚を中心にした出汁を「すまし汁」と「白身魚のだしあんかけ」に使っています。給食センターではおいしく食べられるように出汁を濃くとしています。出汁に使ったあとの昆布は調味して塩昆布を作ることができます。この日は和え物の味付けを塩昆布でしています。和食で大切にされている「だし」を味わって食べてみてくださいね♪

### ①新鮮な食材と、食材の持ち味の尊重

日本には四季や海、山、川、里などの豊かな自然あり、それぞれの地域に根差した食材が使われます。また、素材の味わいを活かす調理技術や調理道具があります。



### ②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことで、動物性油脂の少ない食生活を送ることができます。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



### ③自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや季節の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けしたり、季節に合った食器などをよりよくして季節感を楽しみます。



### ④年中行事との関わり

正月、節分、盆などさまざまな行事に育まれてきた文化です。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



## 11月16日から20日は「大和の学校給食週間」

地元で生産された食材を地域で消費しようとする取組を「地産地消」といいます。11月12日から20日は「大和の学校給食週間」で、みなさんが住む奈良県や御所市で生産または製造された食材をたくさん使った献立です。ぜひ地元の食材について知ってもらう機会にしてほしいです。献立表では太字にしてあらわしています。

16日(月)

### ◆海鮮チヂミ

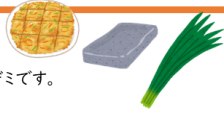
奈良県で製造されたチヂミです。

### ◆スタミナ豚丼

「突きこんにやく」は奈良県五條市で製造されています。「青ねぎ」は御所市産です。

### ■青ねぎについて

ねぎといえば、関西では緑色の部分が多い細長い「青ねぎ」のことを言いますが、関東では、白色の部分が多く太い「白ねぎ」のことを言います。ねぎといっても地域によってなじみのあるものがちがいます。



17日(火)

### ◆大和野菜のメンチカツ

奈良県の特産、大和野菜である「大和丸なす」が入ったメンチカツです。

### ◆小松菜の梅おかかえ

奈良県産の「梅」「小松菜」「キャベツ」を使っています。

### ◆にゅうめん

「三輪そうめん」、御所市産の「青ねぎ」を使っています。

### ■三輪そうめんについて

奈良県桜井市にある三輪地方はそうめんの発祥の地といわれています。そうめんの原型である「さくべい」が奈良時代に伝えられ、そこから全国へ広まりました。



18日(水)

### ◆ブルーベリージャム

奈良県のブルーベリーを使っています。

### ◆オムレツきのこソース

奈良県産の「鶏卵」を使ったオムレツです。

### ◆和風ポトフ

奈良県産の「大根」を使っています。寒くなってきたのでしょうがを使って体が温まるように仕上げました。

### ■ブルーベリーについて

奈良県宇陀市の山間部を中心に育てられています。「アントシアニン」という目の疲労を和らげる栄養素が含まれています。



19日(木)

### ◆竹輪の香味揚げ

奈良県産の「金ごま」を使っています。

### ◆大和まなみの炒め物

奈良県産の「キャベツ」、大和野菜の「大和まなみ」を使っています。大和まなみは、奈良時代に伝わり、そこから全国へ形を変えて伝わりました。小松菜などの葉物野菜の原型ともいわれています。

### ◆カレーうどん

奈良県産の吉野葛が入った「葛入りうどん」を使っています。

### ◆柿

奈良県産の柿を使っています。秋が旬の柿はビタミンCが豊富です。

「柿食べば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)」と、奈良県の柿は昔から俳句に詠まれるほど柿がよく似合う土地です。旬の柿をぜひ味わって食べてみましょう。



20日(金)

### ◆米粉パン

奈良県産の「米粉」を使っています。

### ◆カレースープ

奈良県産の「大根」を使っています。

### ■大根について

大根は、葉のついている近くの部分は辛味が少なく硬い食感でサラダや炒め物に向きます。真ん中の部分はみずみずしく柔らかく、甘みがあるので煮物に向きます。先の部分は辛味が強いので大根おろしや和え物に向きます。大根は部分によって味わいがちがうので、選ぶときに参考にしてください。

