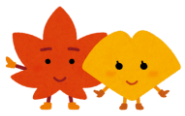

11月　給食献立予定表

令和5年度
美祢市立厚保学校給食共同調理場

日	曜	献立	おもなざいりょう（赤）からだをつくる 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・小魚・海草	（緑）からだのちょうしをととのえる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	（黄）力やねつになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小	中	家庭でとりたい食品
1	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		563 24.4 1.3	702 30.4 1.5	乳製品
		魚の塩こうじ焼き	白身魚								
		キャベツの酢の物			小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		沢煮椀	豚肉　油揚げ		にんじん　きぬさや	たまねぎ　ごぼう　たけのこ	じゃがいも　こんにゃく　でんぷん				
		【沢煮椀】沢煮椀とは、豚肉と千切りにした野菜で作った汁物です。沢煮椀の「沢」は、「沢山」という意味からきており、具だくさんの汁物です。									
2	木	きなこ揚げパン　牛乳	きなこ	牛乳			パン　砂糖	揚げ油	593 23.3 2.3	705 27.0 2.9	魚介類
		ポトフ	鶏肉		ブロッコリー　にんじん	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも				
		カラフルソテー			ほうれん草　にんじん	たまねぎ　もやし　とうもろこし		油			
		【きなこ】きなこは、大豆を炒って粉末にしたものです。大豆の栄養をそのまま含んでいます。大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富に含まれています。今日は、給食の人気メニューのきなこ揚げパンにしました。よくかんでいただきましょう。									
6	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		616 24.4 2.5	749 28.6 3.2	果物
		つくね	つくね								
		小松菜のごま和え			小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		大根のみそ汁	生揚げ　みそ	わかめ	にんじん　葉ねぎ	大根　たまねぎ　えのきたけ					
		【みそ】みそは、日本に古くからある伝統食品のひとつです。みそは、さまざまな種類があります。原料で分けると、米みそ・麦みそ・豆みその3種類とこれらを混合した調合みそに分けられます。米みそとは大豆に米麹を加えて作ったもの、麦みそとは大豆に麦麹を加えて作ったものです。豆みそは大豆のみを主原料としています。また、原料による分類以外にも、甘みそ・辛みそというように味による分類や、赤系みそ・淡色系みそ・白みそといった色による分類もあります。地域や家庭で料理に使用するみそは、それぞれ異なっています。みなさんの家庭では、どんな種類のみそを使っていますか。									
7	火	パン　りんごジャム　牛乳		牛乳			パン　りんごジャム		705 25.9 2.5	841 30.6 3.4	小魚
		ちゃんぽん	豚肉　いか　かまぼこ		チンゲンサイ　にんじん　葉ねぎ	キャベツ　もやし　たまねぎ　しいたけ	スパゲティ	油			
		大学芋					さつまいも　砂糖	揚げ油			
		【さつまいも】さつまいもはエネルギーのもとになる食べ物ですが、ビタミンCも多く含まれています。さつまいもに含まれているビタミンCは、熱が加わってもこわれにくいことが特徴です。今日は旬のさつまいもを油で揚げて、大学芋にしました。さつまいもの甘みを味わいながらいただきましょう。									
8	水	発芽玄米ご飯　牛乳		牛乳			米		620 27.3 1.6	763 33.4 2.2	果物
		筑前煮	生揚げ　鶏肉　ちくわ		にんじん　いんげん	ごぼう　れんこん　しいたけ	さといも　こんにゃく　砂糖	油			
		かみかみ和え	大豆	わかめ	にんじん	キャベツ　切り干し大根	砂糖				
		かりこり煮干し		かたくちいわし			砂糖	ごま			
		【いい歯の日①】11月8日は「いい歯の日」です。11月8日と9日は、「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある食材やカルシウムを多く取り入れた給食にしました。みなさんは、食事のとき、一口に何回かんで飲み込んでいますか。よくかむことで、肥満を予防したり、頭の働きをよくしたり、消化吸収を助けたりなど、体にとってよいことがたくさんあります。一口に30回を目安によくかんで食べましょう。									
9	木	パン　ブルーベリージャム　牛乳		牛乳			パン　ブルーベリージャム		672 26.3 2.9	789 30.8 3.6	海藻
		鮭ボールのクリームシチュー	鮭ボール　白花豆	牛乳	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　しめじ	さつまいも	ホワイトルウ			
		ブロッコリーサラダ	マグロ水煮		ブロッコリー　にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	油			
		【いい歯の日②】今日は、歯を作るもとになるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食べ物を取り入れた献立です。鮭ボールのクリームシチューに使っている牛乳にはカルシウムが、鮭ボールとしめじにはビタミンDが豊富に含まれています。家庭でも、噛み応えのある食べ物やカルシウムを多く含む牛乳・乳製品や小魚を取り入れてみましょう。									
10	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		641 28.5 1.5	769 31.1 1.9	野菜
		ニジマスのから揚げ	ニジマス				でんぷん	揚げ油			
		五目きんぴら	平天		にんじん　いんげん	れんこん　ごぼう	砂糖	ごま　油			
		豆腐汁	豆腐　油揚げ	わかめ	小松菜　にんじん	たまねぎ　しいたけ					
		【ニジマス】ニジマスは、美祢市別府の弁天池で養殖されています。弁天池の湧き水は、透き通っていてとてもきれいです。弁天池は、年間を通じて水温が15度と安定していることから、ニジマスが好む環境がそろっています。1年中食べることができますが、おいしい季節は冬だそうです。さけの仲間で、体の側面に虹の模様があることから、ニジマス（レインボウトラウト）と呼ばれています。今日は、別府の養鱒場から直接届けられたニジマスを、油でじっくり揚げてから揚げにしました。頭や骨までまるごと食べることができるので、カルシウムたっぷりです。よくかんでいただきましょう。									
13	月	厚保栗寿司	鶏肉		にんじん　きぬさや	れんこん　しいたけ	米　厚保栗　砂糖		603 19.0 2.4	720 22.2 3.2	種実類
		牛乳		牛乳							
		いそか和え		のり	小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖				
		つみれ汁	県産つみれ	わかめ	にんじん　ほうれん草　葉ねぎ	大根					
		【地場産週間】13日～17日の一週間は、地場産週間です。美祢市内産や山口県産の食材を多く取り入れた給食が出ます。今日の給食では、鶏肉、つみれ、牛乳、のり、わかめ、にんじん、小松菜、ほうれん草、葉ねぎ、れんこん、しいたけ、キャベツ、大根、米、厚保栗が地場産食材です。新鮮でおいしい地場産食材を味わいながらいただきましょう。									
14	火	パン　牛乳		牛乳			パン		628 24.5 2.3	735 28.2 2.8	きのこ類
		県産ポークコロッケ	県産ポークコロッケ					揚げ油			
		キャベツのソース炒め	平天		にんじん　いんげん	キャベツ	砂糖	ごま　ごま油			
		県産野菜と大豆スープ	鶏肉　大豆		小松菜　トマト　にんじん	たまねぎ　白菜		油			
		【キャベツ】キャベツに含まれる栄養素には、ビタミンCや食物繊維のほか、キャベツから発見されたビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃の粘膜を保護し、胃を守る働きがあります。これからの季節は、冬キャベツが出回る時期です。冬キャベツは、葉が詰まって巻きがしっかりとしており、ずっしりと重みがあることが特徴です。加熱すると甘みが出るので、煮込み料理やスープに向いています。									
15	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		565 24.4 1.4	722 31.8 1.7	いも類
		麻婆豆腐	豆腐　豚肉　大豆　みそ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ	砂糖　でんぷん	ごま油			
		れんこんのシャキシャキサラダ	チキンハム		小松菜　にんじん	れんこん　大根	砂糖	油			
		【れんこん】山口県内で、特に有名なれんこんの産地は岩国市です。れんこんの葉の表面はつるつるしていて水がはじけ、大きい葉になると、傘くらいの大きさになります。秋になるとその葉は枯れて、土の中にできたれんこんは食べ頃となります。今日は、サラダにしました。シャキシャキとした歯ごたえを楽しみながらいただきましょう。									

※学校給食の山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、ＪＡグループ山口、水産関係団体、山口県等から一部助成を受けています。

日	曜	献立	おもなざいりょう						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		家庭でとりたい食品
			(赤)からだをつくる		(緑)からだのちょうしをととのえる		(黄)力やねつになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	小	中	
16	木	パン　県産いちごジャム　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム		667 23.1 2.5	773 26.7 3.1	大豆・大豆製品
		秋野菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	白菜　たまねぎ	さつまいも　里芋	ホワイトルウ			
		フレンチサラダ			ほうれん草　にんじん	キャベツ　甘夏	砂糖	油			
		【里芋】秋野菜のクリーム煮には、今が旬の秋野菜を入れています。その中でも、今日は里芋を紹介します。里芋は秋から冬に採れる芋です。里芋は、親芋の周りに子芋、孫芋が付いて大きくなることから、縁起のよい食べ物として正月のおせち料理にも使われます。また、里芋には、エネルギー源になる炭水化物やお腹の調子を調える食物繊維が多く含まれています。そして、今月の給食で使用する里芋は、厚保で採れたものです。									
17	金	ご飯(新米:きぬむすめ)　味付けのり　牛乳		牛乳　味付けのり			米		641 23.4 1.8	784 28.0 2.3	野菜
		秋吉台高原牛と大根の煮物	秋吉台高原牛		にんじん	だいこん　ごぼう	こんにゃく　砂糖	油			
		キャベツのみそ汁	豆腐　みそ		にんじん　葉ねぎ	キャベツ　しいたけ	さつまいも				
		みかん				みかん					
		【市内統一献立】今日は、美祢市内統一献立の日です。今年度も11月、12月、1月に月1回美祢市統一献立を取り入れる予定です。今日の給食では、新米のきぬむすめ、秋吉台高原牛、こんにゃく、キャベツ、麦みそをJA山口県美祢統括本部様より無償で提供していただきます。今年度は、美祢市で作られている「はだか麦」を統一献立のテーマとして取り入れました。美祢市では、10年前よりはだか麦の栽培を行っています。山口県内の麦の生産量の約6割が美祢市産です。給食のみそ汁に使っている麦みその原料になっている、はだか麦と大豆、米はすべて美祢市産のものを使って作られています。									
20	月	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース	米　大麦　じゃがいも	油　カレールウ	605 20.1 2.5	760 25.7 3.3	卵
		牛乳		牛乳							
		海藻サラダ	マグロ水煮	海藻ミックス	小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油			
		【カレー】カレーは、18世紀にインドからイギリスに伝わりました。インドには、カレー粉は無く、さまざまな香辛料を組み合わせて味を作ります。19世紀に、イギリスで初めてカレー粉が作られ、小麦粉でとろみをつけるイギリスのカレーが作られました。明治時代のころ、アメリカやヨーロッパの文化が日本へ入ってきたときに、カレーもイギリスから伝わりました。その後、カレーの材料の定番であるにんじん、たまねぎ、じゃがいもが多く栽培されている北海道を中心に作られるようになり、大正時代に今の日本のカレーの形ができたようです。									
21	火	パン　マーシャルビーンズ　牛乳		牛乳			パン　マーシャルビーンズ		708 25.9 2.2	831 30.7 3.0	海藻
		きのこのクリームスパゲティ	鶏肉　白花豆	牛乳	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　しいたけ　しめじ　エリンギ	スパゲティ	ホワイトルウ　油			
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー　にんじん	キャベツ　とうもろこし		オリーブ油			
		【ブロッコリー】ブロッコリーは、地中海沿岸が原産とされ、そこからアメリカに伝わり、日本へは明治時代の頃、カリフラワーとともに伝わってきたといわれています。ブロッコリーの旬は、11月から3月頃です。ビタミンCを豊富に含み、風邪予防や疲労回復に効果があるといわれています。									
やまぐち郷土料理 22	水	わかめご飯　牛乳		わかめ　牛乳			米		586 24.5 2.2	725 29.6 2.8	卵
		けんちょう	豆腐　鶏肉		にんじん	だいこん　しいたけ	さといも　こんにゃく　砂糖	油			
		ごま酢和え	マグロ水煮		小松菜　にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	ごま			
		【やまぐち郷土料理の日】みなさんは、山口県の郷土料理を知っていますか。今回はみなさんに郷土料理を知って覚えてもらいたいと考え、この日を設定しました。山口県の郷土料理には、わかめむすびやちしゃなます、おおひら、いとこ煮、茶がゆ、岩国寿司などがあります。今日の給食のけんちょうもそのひとつです。けんちょうは、豆腐と大根などの野菜を油で炒め、しょうゆや砂糖などで味付けをした料理です。大根がたくさん取れる冬によく食べられる家庭料理です。山口県で古くから親しまれ、受け継がれてきた味を次の世代にも伝えていきましょう。									
24	金	ご飯　牛乳		牛乳			米		644 27.4 2.6	793 33.2 3.4	果物
		魚の紅葉焼き	白身魚		にんじん			ノンエッグマヨネーズ			
		こんにゃくのおかか炒め	ちくわ　かつお節		にんじん　いんげん		こんにゃく　砂糖	油			
		根菜のごまみそ汁	生揚げ　みそ	わかめ	ほうれん草　にんじん	だいこん　ごぼう　えのきたけ	さつまいも	ごま			
		【和食の日】11月24日は、「1(い)1(い)24(にほんしょく)」という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の特徴は、栄養バランスがよいことだけでなく、各地域に根差した多様な食材が使われることやだしを活かした調理方法や調理道具が発達していること、食事の場において自然や四季の移ろいを表現していること、年中行事と食事が密接に関わっていることが挙げられています。私たちにとって身近な和食について見直し、和食文化を保護し、継承していくことについて考えてみましょう。									
27	月	ご飯　ふりかけ　牛乳		ふりかけ　牛乳			米		612 27.0 2.1	754 33.0 2.7	いも類
		煮込みおでん	生揚げ　ちくわ　鶏肉 うずら卵	昆布	にんじん	だいこん	こんにゃく　砂糖				
		ほうれん草のごまマヨネーズ和え	チキンハム		ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま　ノンエッグマヨネーズ			
		【おでん】江戸時代、「おでん」は、竹串に刺して焼いた豆腐に、みそをつけて食べる田楽のことを意味していました。豆腐以外にもナスやこんにゃくなどがあり、庶民が気軽に食べられるファストフードだったそうです。この田楽のことを「おでん」(おでんがくの略)と呼んでいたことが、おでんの由来です。その後、しょうゆで煮込むものが生まれ、具材も増え、現在のようなおでんへと変化したといわれています。									
28	火	セルフアジカツバーガー							603 23.0 3.1	759 29.4 3.8	大豆・大豆製品
		(パン　アジカツ　ゆで野菜　1食ソース)	アジカツ		にんじん	キャベツ	パン	揚げ油			
		牛乳		牛乳							
		野菜スープ	ベーコン		小松菜　にんじん	たまねぎ　白菜　とうもろこし　しめじ	じゃがいも				
		ヨーグルト(中学校のみ)		ヨーグルト							
		【アジ】アジは一説によると、味の良さから「アジ」という名前が付けられたといわれています。アジには、たんぱく質をはじめ、脂質やビタミン、カルシウムが含まれています。アジなどの青魚に含まれる脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。DHAは、脳の働きを活性化し、EPAは血液の流れをよくする働きがあるといわれています。									
29	水	ゆかりご飯　牛乳		牛乳			米		607 24.9 3.4	743 29.7 4.0	種実類
		豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐ハンバーグ		にんじん	たまねぎ　しいたけ　しめじ　えのきたけ	砂糖　でんぷん				
		さつま汁	鶏肉　油揚げ　みそ		ほうれん草　にんじん	だいこん	さつまいも　こんにゃく				
		【さつま汁】さつま汁は、鶏肉が入った具だくさんのみそ汁で、鹿児島県の郷土料理のひとつです。さつま汁の名前の由来は、鹿児島県の昔の呼び名の「薩摩」からきています。江戸時代の頃、薩摩の武士たちは、士気を高めるために鶏たちを戦わせる闘鶏を行っていたそうです。その闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んだことがさつま汁の始まりといわれています。また、祝いの席や特別な日に、さつま汁を食べることも多かったようです。									
30	木	豆乳パン　牛乳	豆乳	牛乳			パン　砂糖		697 27.8 2.6	826 32.5 3.1	小魚
		ミートボールと大豆のトマト煮	ミートボール　大豆		トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　砂糖	油			
		小松菜とベーコンのソテー	ベーコン		小松菜　にんじん	キャベツ		オリーブ油			
		【大豆】大豆は、茹でたり蒸したりして、そのままの形で料理に使われることもありますが、形を変えて、さまざまな食品に変化して、私たちの食事で使われています。今日の給食では、豆乳パンに入っている豆乳、トマト煮に入っている大豆、調味料で使用しているしょうゆも大豆を原料に作られています。									

献立は、都合により変更する場合があります。