11月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^∀^)

す(^∀^) ☆**太字**は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

||月の目標

地域の食べ物を知ろう



ただされ、「年間を通して邑南町産の食材をたくさん使っています。献立表では というしょくざい ふとじ 邑南町の食材は太字になっていますし、右にはまとめて書いてあります。確認してみて くださいね。

また、営南町には給食に出てくる食べ物以外にもまだまだおいしい食べ物がたくさんあります。「探してみるとおもしろいかもしれませんね。



11月3日 (月)	11月4	旧(火)	11月5	日 (水)	11月6	日 (木)	11月7	日 (金
							くいい歯の日:	かみかみ献立
	コッペパン	青じそドレッシン グサラダ	わかめごはん	ニラともやしの ナムル	ごはん	五目 カレービーフン	ごはん	アーモンド入り かみかみサラ
	コッペパン 1こ 黄	ツナ 6 赤	こめ 70 黄	ツナ 6 緑	こめ 75 黄		こめ 75 黄	アーモンド 2
		だいこん 30 緑	むぎ 5 黄	にら 8 緑		ビーフン 8 黄		キャベツ 25
		キャベツ 15 緑	わかめふりかけ 2 赤	もやし 30 緑		キャベツ 20 緑		きゅうり 20
	さといもの	にんじん 5 緑		にんじん 8 赤			しいらの	コーン 3
	グラタン	■ コーン 6 緑		コーン 5 黄	<u>フレーク焼き</u>	パプリカ 6 緑	竜田揚げ	かんてん 0.3
	とりにく 15 赤	- T. T. T. T. A. A. 市	フライビーンズ			にら 3 緑	しいら 1切 赤	わふうドレッシング 6
	さといも 35 黄	トレッシング		しょうゆ さとう			しょうが 1 緑	
	たまねぎ 30 緑		だいず 16 赤			しお こしょう しょうゆ	でんぷん 黄	
	さやえんどう 5 緑		にぼし 6 赤	韓国風	コーンフレーク 7 黄	チキンスープ	あぶら 黄	
文化の日	しめじ 5 緑		ごま 1.5 黄	<u>肉じゃが</u>		カレーこ	しょうゆ さけ	<u>みそ汁</u>
	ぎゅうにゅう 30 赤			ぶたにく 30 赤	白菜ス一プ			あぶらあげ 3
	チーズ 6 赤			じゃがいも 50 緑				だいこん 30
	バター 3 黄		しょうゆ さとう みりん		はくさい 20 赤			にんじん 10
	こめこ 3 黄				だいこん 30 黄			ごぼう 8
	1 1	さやいんげん 5 緑			しいたけ 5 緑			れんこん 8
	しおこしょう	しおこしょう			にんじん 5 緑			わかめ 0.3
	チキンスープ	チキンスープ		にんにく 0.5 緑				おぎ 4
					わかめ 0.4 緑			라는 7
				さとう さけ しょうゆ	しお こしょう しょうゆ			にぼし
				わふうだし	とりがらスープ さけ			
				コチュジャン				

	11	月1	0日	(F)	11	月	1 1	18	()	()	11	月	12	2日	(7	k)	11	月1:	3日	(7	k)	11	月	14	i B	(金)
ごはん	_ኒ		かぼちゃ	サラダ		もやし肉み ラーメン	そ		青のり大豆	ヹポ ゙	テト	ごはん			かつのり	サラ	ダ	ごはん		沢煮椀			石見和牛と 石見ポーク			トッポギ入り キムチスー	
こめ		75 黄	ハム	10	赤	(めん)			カットポテト	40	緑	こめ	75	黄	かまぼこ	8	赤	こめ	75 黄	ぶたにく	10	赤	ビビンバ			トッポギ	20 赤
			かぼちゃ	40	緑	ちゅうかめん	1玉	黄	だいず	16	赤				せんぎりだいこん	4	緑			あぶらあげ	5	緑	(むぎごはん)			だいこん	20 黄
			きゅうり	15	緑	(汁)			あおのり	0.1	赤				キャベツ	10	緑			ごぼう	15	緑	こめ	67	黄	はくさい	15 緑
良坦/	カマミ	シフライ	えだまめ	8	緑	ぶたにく	20	赤	かたくりこ	3		邑南チース	ぐの		グロッコリー	6	緑	浜田産さは	きの	にんじん	5	緑	むぎ	8	黄	しめじ	5 緑
毎個の	<i>1) }</i> >	7771	マヨネーズ	8	黄	だいずミート	8	赤	あぶら		黄	ミート焼き			にんじん	5	緑	みそ煮		こんにゃく	5	緑	(ぎゅうにくのある	まから	(二)	はくさいキムチ	8 緑
あじフラ	ライ	1尾 赤黄	す しお こし	しよう		もやし	30	緑				ぶたにく	20	赤	かつおぶし	0.4	赤	さば	1切 赤	しいたけ	5	緑	ぎゅうにく	15	赤	₽ K	4 緑
あじ,こ	むぎこ					たまねぎ	20	緑				おおなんチーズ	4	赤	のり	0.4	赤	J ¥	4 赤	ねぎ	5	緑	ぶたにく	20	赤	しょうゆ さけ	
パンこ		ぷん	かきたま	:1		にんじん	10	緑	塩ナムル			マカロニ	2	黄	あぶら	3	黄	しょうゆ さけ	さとう	ほししいたけ	1	緑	しいたけ	8	緑	ちゅうかスーフ	ĵ
ごま,ノ	パセリ		かさによ	<i>/</i> T		たけのこ	7	緑	塩ノムル			じゃがいも	30	黄	しお こしょう					しおしょうゆ	みりん	6	ほししいたけ	1	緑		
あぶら		黄	たまご	20	赤	ねぎ	5	緑	ツナ	6	赤	たまねぎ	30	緑	す さとう					こんごうだし			しょうゆ みりん	6			
			とうふ	20	赤	にら	3	緑	だいこん	25	緑	にんじん	5	緑				ゆかりあえ					さけ さとう			りんご	
			かまぼこ	4	赤	にんにく	0.7	緑	こまつな	10	緑	ピーマン	4	緑	きのこ汁			191319001C	フルックの人 				(ナムル)			970	
			たまねぎ	20	緑	しょうが	0.5	緑	コーン	6	緑	にんにく	0.2	緑	207271			きゅうり	15 緑	•			きんしたまご	20	赤	りんご	1切 緑
			にんじん	5	緑	あぶら	1	黄	にんじん	6	緑	パンこ	3	黄	とうふ	20	赤	もやし	15 緑				ほうれんそう	12	緑		
			しめじ	5	緑	みそ	4	黄	かつおぶし	1	赤	あぶら	4	黄	はくさい	15	黄	だいこん	20 緑				もやし	20	緑		
			ねぎ	5	緑	まめみそ	4	黄	ごま	1	黄	しお こしょう			たまねぎ	20	緑	にんじん	5 緑				にんじん	10	緑		
			でんぷん	1	黄	ごまあぶら	1	黄	ごまあぶら		黄	あかワイン			しいたけ	5	緑	しそふりかけ	緑				ごま	1	黄		
			しお しょうゆ	みりん	,	ちゅうかスー	プ		しお			トマトケチャッ	プ		まいたけ	5	緑	しお					ごまあぶら		黄		
			こんごうだし			パイタンスー	プ					ウスターソース	ス		しめじ	5	赤						しょうゆ さとう				
															なめこ	4	緑										
															ねぎ	5	緑										
															₽£	7	赤										
															にぼし												

11	月	<u>11</u>	<u> </u>	(月)	1	1月1	8日	火) 1	1月1	9日	(7 K)	11	月2	<u>D</u>	(木)	11月2 〈和食の日:ま		金)
ごはん			ケチャップ	炒め	セルフバ-	ーガー	さつまいもの シチュー	D	ごはん		白菜の レモン和 <i>え</i>		野沢菜 チャーハン		肉だんご	゚スープ		えのきと茎 のきんぴら	わかめ
こめ	75	黄	キャベツ	30 緑	パン	1こ 黄	ウインナー	10 5	トこめ	75 黄	サナ	4 赤	こめ	60 黄	にくだんご	20 赤	こめ 75 黄	くきわかめ	10
			たまねぎ	20 緑	(ホキのフラ	()	さつまいも	30 責	专		はくさい	35 緑	むぎ	8 黄	とりにく,ぶた	:1=<		えのきたけ	8
			ピーマン	3 緑	ホキフライ	1切 赤黄	たまねぎ	20 希	录		ほうれんそう	10 緑	いりたまご	20 赤	たまねぎ			れんこん	15
手作りコロ	٦.,,	_	パプリカ	3 緑	ホキ,パンこ	こむぎこ	ブロッコリー	15 希	帚石見ポー	-クの	にんじん	5 緑	ぶたにく	10 赤	チンゲンサイ	15 黄	さばの	ピーマン	5 i
ナルト	197	<u></u>	あぶら	1 黄	でんぷん		にんじん	10 希	录 みそ炒め		_ レモンかじゅう		やきぶた	5 赤	もやし	20 緑	おろしポン酢かけ	しらたき	10 i
ぎゅうにく	8	赤	トマトケチャッ	プ			しめじ	5 希	录 ぶたにく	50 赤	こしょうゆ さと	õ	のざわな	10 緑	にんじん	5 緑	さば 1切 赤	ごま	1 :
こりにく	8	赤	ウスターソー	ス	あぶら	黄	ぎゅうにゅう	50 5	たまねぎ	3 続	Š		ごま	1.5 黄	えのきたけ	5 緑	でんぷん 黄	ごまあぶら	
゙ゕが (も	45	黄	しお こしょう				バター	1 責	しょうが	6 穏	Š		あぶら	黄	しお こしょう	しょうゆ	あぶら 黄	しょうゆ さと	うさけ
こまねぎ	15	緑			(たまごサラク	ヹ)	こめこ	4 責	しんにく	0.3 綺		:+	チキンスープ		ちゅうかスーフ	°	だいこん 10 緑	みりん わふ	うだし
コーン	5	緑			たまご	10 赤	しお こしょう		あぶら	0.1 黄	<u> </u>	<i>'</i> I					ゆずかじゅう 0.5 緑		
こむぎこ			ベーコンと		キャベツ	20 緑	チキンスープ	1	a ∠	0.2 赤	あぶらあげ		いかのかり	ん			あぶら 黄	豚汁	
パンこ			<u>大根のス</u>	<u>ープ_</u>	パプリカ	5 緑			さとう みり	ん さけ	さといも	25 黄	揚げ				しょうゆ さけ さとう	<i>D</i> 25-7 1	
あぶら		黄	ベーコン	10 赤	ほうれんそう	6 緑			しょうゆ		だいこん	30 緑	いか	50 赤	•		みりん	ぶたにく	15
お こしょう			はくさい	20 緑	たまねぎ	8 緑					こんにゃく	10 緑	あおのり	0.2 赤				とうふ	20
Fキンスープ	•		にんじん	7 緑	パセリ	0.3 緑					ねぎ	5 緑	でんぷん	10 黄			給食センターで	たまねぎ	15 i
			だいこん	15 緑	マヨネーズ	8 黄					でんぷん	1.2 黄	あぶら	黄			職場体験をした	にんじん	5
			こまつな	6 緑	しお こしょう	す					しお しょうゆ		しょうゆ さとう	みりん			瑞穂中学校の	はくさい	15
			しいたけ	5 緑							こんごうだし		さけ				生徒が考えた	さつまりも	20
			しお こしょう														献立です♪	ごぼう	6
			チキンスープ															こんにゃく	5
																	~ :: }	ねぎ	2.5
																		a⊬	7
																		にぼし	

11月24日 (月)	11月2	5日 (火)	11月26	6日 (水)	11月27	7日 (木)	11月28	8日 (金)
	皿うどん	すこやかロール (黒糖)	ごはん	きゅうりの おかか和え	石見ポークの ハヤシライス	枝豆とコーンの フリッター	ごはん	納豆サラダ
	(めん)	すこやかロール 1こ 黄	こめ 75 黄		(むぎごはん)	フリッター 2個	こめ 75 黄	なっとう 8 赤
	さらうどんめん 1袋 黄	<アレルギー原材料>		こまつな 10 緑				ハム 6 緑
	(具)	小麦 ※卵·乳製品不使用	.	だいこん 15 緑		コーン		キャベツ 25 緑
	ぶたにく 25 赤	太别"孔表吅个区历	タラの	にんじん 5 緑	(ルウ)	にんじん,えだまめ こむぎこ,でんぷん	鶏ちゃん	ほうれんそう 10 緑
	いか 10 赤		カレー揚げ		ぶたにく 30 赤	- 5 - 7 - 1 - 1 - 1		にんじん 5 緑
振替休日	ほたて 10 赤	焼きぎょうざ	タラ 50 赤	さとう しょうゆ	たまねぎ 40 緑	あぶら黄		マヨネーズ 4 黄
	なると 8 赤		しょうが 0.5 緑		にんじん 20 緑		にんにく 0.5 緑	みそ 1 赤
	キャベツ 40 緑 たまねぎ 30 緑		でんぷん 黄 あぶら 黄	かぼちゃの	しめじ 8 緑 グリンピース 7 緑	マンナンサラダ	キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑	しょうゆ
	もやし 15 緑		しょうゆ さけ		にんにく 0.3 緑	こんにゃく 15 緑	ピーマン 5 緑	
	にんじん 10 緑		カレーこ		カットトマト 20 緑		にら 3 緑	かまぼこの
	きくらげ 0.5 緑	しょうが,こむぎこ		かぼ ちゃ 20 緑			みそ 2 赤	すまし汁
	さやえんどう 6 緑				デミグラスソース			かまぼこ 7 赤
	ごまあぶら黄			さやいんげん 20 緑			しょうゆ さとう さけ	とうふ 20 黄
	でんぷん 黄				ハヤシルウ	しお す しょうゆ	みりん	たまねぎ 20 緑
	しお こしょう しょうゆ	大学いも		광순 7 赤		さとう		もやし 15 緑
	ちゅうかスープ	さつまいも 25 黄	1	にぼし				ねぎ 4 緑
		あぶら 20 黄						しお しょ う ゆ
		ごま 20 黄						こんごうだし
		しょうゆ みりん						
		さとう						

日本人の伝統的な食文化に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか?ご飯・みそ汁・おかずの 組み合わせや、すし、そば、うどん、デジら、おでんなどの料理を 態い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった 外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、 がいこくじんかんこうきゃく 外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食など でんとうてき しょくぶんか うしな の伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。 そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ まけいぶんかいさん とうろく 無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけではなく、 「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」の ことで、右上の4つがその特徴として挙げられます。





団子やもちにしたり、発酵 させて調味料にしたりと 形を変えて用いられます。



などの食材から「うま味」を引き 出したもので、和食の味の基本です。 「うま味」は日本人が発見した日本 独自の味覚で、海外でも「UMAMI」 と呼ばれます。



微生物の力を利用して、 独特な風味やうま味を作り 出した発酵調味料の数々も、 和食には欠かせません。

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。 ※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄		ビタ	ミン		食塩相当量	
		kcal /2/016人員		加貝 ~	カルンウム		A	B1	B2	C		
_	I	KUai	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	g	
中学	11月の平均	620	25.6 **16.5%	21 ※30.5%	327	2.6	202	0.82	0.54	29	2.1	
,	学校給食摂取基準	650	% 13~20%	×20~	350	3	200	0.40	0.40	25	2.0	