



2022年

# 11月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
感謝して食べよう

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

〇〇学校

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g		塩分g
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	1	火	プリンセス かおりご飯		白身魚の 香草チーズ パン粉焼き	八頭の美りカレー 大根サラダ		メルルーサ とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ エリンギ だいこん なし	こめ パンこ さといも さつまいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	小学校 656	小学校 27.1	小学校 15.8	小学校 2.4	●プリンセスかおり米についで…鳥取県で生まれた新しいお米の品種です。香ばしい香りとうまみがあり、粒に弾力があるのが特徴です。今日は、プリンセスかおり米と給食で大人気のカレーです。味わって食べてくださいね。
	2	水	ご飯		ぎょうざ	コーンたまごスープ 中華サラダ		とりにく ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう にんじん にら チンゲンサイ	にんじん たまねぎ コーン きくらげ	キャベツ たまねぎ もやし コーン きくらげ	こめ こむぎこ さとう てんぷん	ごまあぶら ごま	小学校 613	小学校 21.2	小学校 16.3	小学校 2.5	●今月のめあてについて…今月のめあては、「感謝して食べよう」です。私たちは、食材や食に関わる人の気持ちをいただき命をつないでいます。食事のあいさつには、「ありがとう」の意味があります。感謝の気持ちを込めてあいさつができるとういですね。
	4	金	読書週間献立③ ご飯		肉天ぷら	しめじとたまねぎのみそ汁 ひじきのごまネーズ		とりにく とうふ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ コーン	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ こむぎこ てんぷん さとう	あぶら ごま	小学校 687	小学校 28.8	小学校 20.1	小学校 2.2	●読書週間献立第3弾…今日は、「からすのてんぷら屋さん」です。物語の中に色々な天ぷらが出てきますが、今日はその中から肉の天ぷらを給食用にアレンジしました。この本を書かれた「かこさとし」さんは、他にもたくさんおもしろいお話を書かれているので、他のシリーズも読んでみてくださいね。
	7	月	ご飯		豚肉の カレー炒め	大根のみそ汁 ごま和え		ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	にんじん たまねぎ にんにく だいこん しめじ キャベツ もやし	たまねぎ にんにく だいこん しめじ キャベツ もやし	こめ さとう てんぷん コーン	あぶら ごま	小学校 615	小学校 24.1	小学校 18.2	小学校 2.0	●旬のものを食べよう!!…昔は、食卓の野菜で季節を感じる事ができました。しかし、今は一年中食べられる野菜が多くなっています。旬のものは、栄養価が高く新鮮でおいしいなどの良いところがあります。今日の献立にも旬のものが入っていますが、どれか分かりますか?
	8	火	読書週間献立④カミカミ献立 ゆかり ご飯		コロッケ	肉団子スープ ビーンズサラダ		ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ あかしそ	たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ えだまめ コーン	たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ えだまめ コーン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら ドレッシング	小学校 716	小学校 26.1	小学校 25.2	小学校 2.8	●読書週間献立第4弾…今日は、「11ぴきのねことあほうどり」です。11ぴきのねこたちが、コロッケ屋を始めます。そこへ一羽のあほうどりがやってくるお話です。みなさんも読んでみてくださいね。
	9	水	日本全国イッテQ食 ご飯		豆腐田楽	ひつつみ汁 三陸わかめの酢の物		あつあげ とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ キャベツ もやし	にんにく しいたけ えのきたけ だいこん ごぼう しらねぎ	こめ さとう うるちまい てんぷん	ごま	小学校 658	小学校 24.9	小学校 18.6	小学校 2.8	●日本全国イッテQ食について…今月は、岩手県献立です。ひつつみ汁は、岩手県の代表的な郷土料理です。水でこねた小麦粉を薄く伸ばし、生地を手でちぎって煮ることから「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」から「ひつつみ汁」と呼ばれるようになりました。
	10	木	読書週間献立⑤ 大山小麦 コッペパン		フランク フルト	にんじんスープ らっきょうコールスロー		フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	こめ じゃがいも	コッペパン じゃがいも	小学校 614	小学校 24.8	小学校 26.0	小学校 2.8	●読書週間献立第5弾…最終日は、「おなべおなべにえたかな?」に出てくるにんじんスープです。絵本に出てくるような美味しいスープに仕上げました。読書週間献立はいかがでしたか?絵本に出てくる「こんな料理が食べてみたい」という料理があったら教えてください。
	11	金	ご飯		揚げ豆腐の あんかけ	じゃがいものみそ汁 千草和え		とうふ とりにく ハム みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ	しいたけ たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう てんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 585	小学校 20.1	小学校 14.4	小学校 2.0	●箸を正しく持とう!!…皆さんは、箸を正しく持っていますか?箸は、食べ物をはさむだけでなく、つまんだり、切ったり、ほぐしたりなど様々なことができます。また、微妙な指の使い方や力加減を感じることで手先が器用になるといわれています。
	14	月	本田美さん献立 ご飯		ちくわ 照り焼き	彗星のすまし汁 ヤーコンと白きくらげの きんぴら		ちくわ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ きやいんげん	たまねぎ しいたけ ヤーコン きくらげ	たまねぎ しいたけ ヤーコン きくらげ	こめ そうめん ふ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま てんぷん さとう	小学校 624	小学校 27.4	小学校 12.2	小学校 3.1	●本田美さん献立について…11月14日は、八頭町(旧八東村)で生まれた世界的な彗星ハンター本田美さんが「本田彗星」を発見した日です。本田さんは、12個の彗星、11個の新星を発見し、当時の現役世界最多記録を樹立しました。今日は、本田さんにちなんで献立にしました。
	15	火	すき焼き ご飯		焼き栗 コロッケ	ゆばのすまし汁 いろりなます		ぎゅうにく たまご ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ ごぼう えのきたけ さつまいも だいこん えだまめ	こめ こんにやく さとう さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま じゃがいも くり	小学校 635	小学校 20.9	小学校 19.9	小学校 2.2	●栗について…栗は、縄文時代の遺跡から栗を食用にしていた形跡が見つかるほど、古くから親しまれてきた食材です。炭水化物やビタミンB1、ビタミンCが豊富に含まれているので疲労回復や風邪予防に役立ちます。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2022年

# 11月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
感謝して食べよう

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

〇〇学校

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	16	水	ごはん ご飯		いわしの 梅煮	さといものみそ汁 大根の甘辛煮		いわし あぶらあげ とり みぞ	ぎゅうにゅう にんじん しそ さいやいんげん	はくさい えのきたけ だいこん うめ	こめ さといも さとう	あぶら	小学校 64.1	小学校 24.3	小学校 19.3	小学校 2.1	●大根クイズ!!...大根を生で食べたとき、一番辛く感じるのはどの部分でしょう? ①葉に近い上の部分 ②真ん中 ③下の部分...答えは、③の下の部分です。甘くて水分の多い上の部分は大根おろしやサラダに、下の辛い部分は煮物などにして食べるとおいしいです。	
	17	木	だいせんこも 大山小麦 コッペパン		かぼちゃのポタージュ グリーンサラダ		とり ウイナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	コッペパン さつまいも てんぷん さとう	あぶら ドレッシング	中学校 635	中学校 26.4	中学校 22.4	中学校 2.9	●給食クイズ!!...今日のグリーンサラダに入っている「キャベツ」ですが、キャベツの葉は1玉に何枚くらいあるでしょうか? ①20枚 ②50枚 ③90枚 答えは...②の50枚です。葉の巻き方は季節によって少し違ってきます。冬は、ぎゅっして、春はふんわりとしています。	
	18	金	我が家の自慢料理大賞献立・カミカミ献立 ほこく 八穀 ごはん		豚肉のスタミナスープ 三色和え		さば ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	こめ もちむぎ もちあわ アマランサス キヌアサ さとう	ごまあぶら ごま ラーゆ	中学校 774	中学校 31.8	中学校 26.5	中学校 3.7	●我が家の自慢料理大賞献立について...今日は、我が家の自慢料理コンクールで大賞に選ばれた「豚肉のスタミナスープ」です。若狭学園中学2年、吉田悠人さんが考えてくれました。ポイントは、地元のお肉ととうふを使いました。具だくさんでおかずにもなり、ご飯にもあじ付けしたところです。		
	21	月	ごはん		わかめのすまし汁 切干大根の含め煮		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ さいやいんげん とうにゅう	ねぎ にんじん えだまめ えのきたけ しいたけ	こめ パンこ てんぷん さとう	あぶら	小学校 665	小学校 25.9	小学校 19.0	小学校 3.1	●ごはんを食べよう!!...お米は、日本人の主食として毎日に欠かせない食べ物の1つです。脳や体を動かすためのエネルギーのもとになります。しっかり食べて欲しいです。		
	22	火	郡家西小研修部おすすめ献立 ごはん		豚肉のスタミナスープ 八乗りごサラダ		ぶたにく たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう にんじん たまご ブロッコリー	しいたけ にんにく えのきたけ キャベツ りんご	こめ てんぷん	あぶら オリーブあぶら	小学校 650	小学校 29.6	小学校 21.3	小学校 2.2	●郡家西小研修部お楽しみ献立について...食を通した親子のコミュニケーションづくりの取組として、郡家西小学校研修部が「地元の食材を使った食べたい給食メニュー」アンケートを行いました。その中から上位の献立を取り入れました。		
	24	木	だいせんこも 大山小麦 コッペパン		豚汁うどん ひじポテサラダ		たまご ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	ブロッコリー だいこん しろねぎ ごぼう	コッペパン うどん こんにやく じゃがいも	ノンエッグマロンズ	小学校 566	小学校 22.0	小学校 22.7	小学校 3.0	●ひじポテサラダについて...今日のポテトサラダの中には、ひじきが入っています。ひじきを食べるのはおもに日本だけです。炒め煮やサラダなどに使われます。		
	25	金	郡家東小おすすめ献立 ごはん		ABCスープ 納豆サラダ		ぶたにく なつとう ツナ	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ コーン キャベツ かき	こめ パンこ おぎんこ マカロニ	あぶら	小学校 659	小学校 20.3	小学校 16.5	小学校 2.4	●郡家東小学校おすすめ献立について...今日は、郡家東小学校給食委員会おすすめ献立です。ポイントは、「体にいい献立」です。健康にいい野菜などを使った献立です。		
	28	月	カミカミ献立 ごはん		かぶのみそ汁 のり酢和え		ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご	ぎゅうにゅう のり ほうれんそう しろねぎ みぞ	にんじん ごぼう エリンギ しょうが かぶ はくさい えのきたけ キャベツ	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら	小学校 616	小学校 26.0	小学校 17.6	小学校 2.6	●カミカミ献立について...よく噛んで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、おし歯を予防したりするなど良いことがたくさんあります。一口30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。		
	29	火	ごはん		さつまいものみそ汁 きんぴらごぼう		とり みぞ	ぎゅうにゅう にんじん さいやいんげん	しょうが だいこん しめじ ごぼう しろねぎ	こめ さつまいも こんにやく てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 688	小学校 22.9	小学校 20.5	小学校 2.2	●白ねぎについて...白ねぎには「アリシン」という成分が含まれているため、免疫力を高めたり、殺菌の効果があります。ねぎの白い部分は、茎だと思われがちですが、実は、葉の部分です。		
	30	水	ごはん		けんちん汁 おかか和え		さわら みぞ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが なめこ しいたけ だいこん キャベツ	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	小学校 573	小学校 24.2	小学校 14.4	小学校 2.2	●ほうれんそうについて...ほうれんそうは、1年中採れますが冬が旬で栄養もたっぷりです。根の赤いところは栄養素がさらに多いので、赤い部分もしっかり食べて欲しいです。		

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。