



2021年

# 11月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

感謝して食べよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						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)		体の調子をとどめる(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月	読書週間献立④ ごはんからの贈り物ご飯		おき沖ぶりの照り焼き	おおきなかぶのお汁 わかめの酢のもの		ぶり ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	しめじ かぶ えのきたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう コーン	くり	小学校 588	小学校 30.7	小学校 13.1	小学校 3.6	●読書週間献立第4弾について…国語の教科書に出てくる「ごんぎつね」「おおきなかぶ」を給食でアレンジしてみました。物語を思い浮かべながら食べてみて下さいね。
	2火	ごはん		あげ出し豆腐の生姜あんかけ	白菜のかす汁 ヤーコンのきんぴら		とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん インゲン	しょうが だいこん はくさい しいたけ しろねぎ たけのこ	こめ さとう でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま ヤーコン		604	18.7	16.7	2.1	●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、食料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良いですね。
	4木	読書週間献立⑤ まっくろくろすけパン		フランクフルト	ゆばーば 湯婆婆のスープ ツナごぼうサラダ		とりにく ゆば ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら		618	26.4	25.5	2.7	●読書週間献立第5弾…今日は、ジブリ給食です。「まっくろくろすけ」「湯婆婆」は、何のお話に出てくるでしょうか？読書週間では、本の中に出てくる食べ物を給食にアレンジしています。皆さんもこのお話の食べ物が食べてみたい！と思ったら教えてください。給食に登場するかもしれませんよ。
	5金	ごはん		さわらしお 鱈の塩こうじ 焼き	さつま汁 おからの牛乳煮		さわら とりにく おから さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう グリーンピース しいたけ	こめ さつまいも さとう こんにゃく	あぶら		673	27.1	18.1	2.2	●食べ物クイズ！…さつま汁に入っている、さつまいもの仲間として一番近い植物はどれでしょう？①じゃがいも ②アサガオ ③りんご …正解は、②アサガオです。ヒルガオ科というアサガオと同じ仲間の植物で、暖かい地域ではアサガオに似たうすいピンク色の花が咲きます。
	8月	カミカミ献立 ごはん		さんまのかぼす レモン煮	さといも みそしる 里芋の味噌汁 ぎゅう 牛ごぼう		さんま あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ インゲン	はくさい ごぼう	こめ こんにゃく さとう さといも	ごまあぶら ごま		720	25.0	25.8	2.3	●カミカミ献立について…よく噛んで食べると、あごを丈夫にししたり、歯並びをよくしたり、虫歯を予防したりするなど、良いことがたくさんあります。今日は、ごぼう、にんじんなどの根菜類やこんにゃくを取り入れてみました。しっかり噛んで食べてください。
	9火	読書週間献立⑥ ごはん		やぐり 焼き栗 コロッケ	カニ汁 肉と野菜のはちみつ炒め	ふゆうがき 富有柿	カニ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん かき	はくさい だいこん しろねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さつまいも	あぶら くり はちみつ		672	21.8	16.9	2.1	●読書週間献立第6弾…最終日は、「さるかに合戦」です。献立の中には、さるかに合戦に出てくる生き物が入っています。皆さんは、全部みつけれられるかな？
	10水	日本全国イッテQ食 てん 天むす (ご飯)		てん 天むすの具 (えびフリッター)	あか 赤だし きりぼしだいこん 切千大根のごま和え		えび ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ だいこん もやし	こめ さとう	あぶら ごま		654	25.5	19.0	2.6	●日本全国イッテQ食について…今月は、愛知県献立です。名古屋めしを代表する「天むす」は、のりの上にごはんをのせ、その上にえびフリッターをのせて作りましょう。愛知県を代表する調味料、八丁味噌で作った「赤だし」も味わってください。
	11木	ツイスト パン		わかどり 若鶏の マーマレード 焼き	バターナッツかぼちゃの ポタージュ タコ入りマリネ		とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう パセリ ブロッコリー にんじん バターナッツかぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら		641	30.4	23.5	3.1	●バターナッツかぼちゃについて…バターナッツかぼちゃは、ひょうたんのような形をしていて、つるつるとした表面が特徴的なかぼちゃです。ナッツのような風味とねっとりとした食感を味わってください。
	12金	本田実さん献立 ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ちくわ ちくわ望遠鏡 のかば焼き	すいせい 彗星のお汁 はつとう 八東のりんごサラダ		ちくわ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが しいたけ キャベツ りんご	こめ さとう ふ そうめん	あぶら		625	24.4	14.8	3.7	●本田実さん献立について…11月14日は、八頭町(旧八東村)で生まれた世界的な彗星ハーター本田実さんが「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。
	15月	ごはん		あじ あじの甘酢煮	なめこ汁 ヤーコンサラダ		あじ とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	なめこ しろねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ ヤーコン	ノンエッグマヨネーズ		613	24.5	17.2	2.2	●ヤーコンについて…ヤーコンは、中南米アンデス高地原産のキク科の根菜です。生でも食べられますが、煮たり、焼いたりするとホクホクとした食感になります。お腹にやさしく、様々な病気を予防する役割があります。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。





2021年

# 11月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

感謝して食べよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						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)		体の調子をとどめる(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火	むぎ麦ごはん		ぎゅうにくた牛肉炒め (ビビンパの具)	ワントンスープ ほうれん草のナムル (ビビンパの具)		ぎゅうにくベーコン	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ だいこん たけのこ もやし	こめ	ごまあぶら ごま	小学校 606	小学校 22.2	小学校 19.3	小学校 2.4	●ビビンパについて…ビビンパは、韓国で伝統的な混ぜご飯です。給食では、肉と一緒にたくさんの野菜が食べられるようにしています。ご飯の上に牛肉炒め、ほうれん草のナムルをのせて食べてみてくださいね。
	17水	ごはん		はたはたの唐揚げ	豆乳味噌汁 里芋と鹿肉のそぼろ煮		はたとうにゅう	ぎゅうにく	にんじん	はくさい えのきだけ しろねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース	こめ	さつまいも さといも	小学校 624	小学校 24.4	小学校 15.6	小学校 2.0	●はたはたについて…鳥取県は、はたはたがたくさん獲れます。水深200mほどの場所において、頭を出して砂に潜っています。あぶらがのって、煮ても焼いても美味しい魚です。
	18木	こめこ米粉パン		とりにく鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	コンソメスープ らっきょうサラダ	りんご	とりにくベーコン かまぼこ	ぎゅうにく	にんじん パセリ りんご	しょうが たまねぎ しめじ コーン らっきょう きゃぶり	こめこパン じゃがいも でんぷん キャベツ	あぶら アーモンド	小学校 648	小学校 32.8	小学校 23.1	小学校 3.0	●りんごについて…りんごは、みなさんがよく知っている花と同じ仲間の植物です。何の花の仲間でしょうか？ ①ばら ②菜の花 ③チューリップ 正解は、①の「ばら」です。ほかにも桃、梨、いちごなどもバラ科です。
	19金	ごはん		や焼きぎょうざ	春雨スープ キクラゲと玉子のムーシーロー		とりにくぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ こまつな にら	キャベツ たまねぎ もやし しめじ きくらげ たけのこ きゅうり	こめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 700	小学校 22.1	小学校 25.7	小学校 2.2	●我が家の自慢料理大賞献立・食育の日 ●我が家の自慢料理大賞献立について…我が家の自慢料理コンクールで大賞に選ばれた「キクラゲと玉子のムーシーロー」です。智頭小学校6年生神田君さんが考えてくれました。ムーシーローとは、キクラゲと玉子を使った中華風の炒め物です。地元食材を使い、彩りも意識したところがポイントです。
	22月	ゆかりごはん		キャベツメンチカツ	豆腐竹輪のすまし汁 茎わかめサラダ		とりにくぶたにく ちくわ	ぎゅうにく	にんじん ほうれん草 ゆかり	キャベツ たまねぎ えのきだけ だいこん きゅうり	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 606	小学校 23.1	小学校 17.5	小学校 3.5	●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覚えることで手先が器用になるのですよ。
	24水	ごはん		しのだに信田煮	いわし団子汁 のり酢和え		とりにくぶたにく あぶらあげ いわし みそ	ぎゅうにく	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	こめ さとう	あぶら	小学校 668	小学校 28.1	小学校 20.4	小学校 2.8	●和食の日献立について…和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いを込めて、11月24日は「いい日本食(和食の日)」となりました。主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は栄養素をバランスよくとることが出来ます。
	25木	こがた小型 コッペパン	コーヒ牛乳	わかどりにく若鶏肉の唐揚げ	しお塩ラーメン かいそう海藻サラダ		とりにくぶたにく	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが もやし キャベツ しろねぎ だいこん コーン	コッペパン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	小学校 612	小学校 26.2	小学校 23.3	小学校 3.2	●郡家西小研修部お楽しみ献立について…食を通じた親子のコミュニケーションづくりの取り組みとして、郡家西小学校研修部が行ったアンケートの人気メニューを取り入れました。おうちの人の給食の思い出や今日の給食について話をしてみてくださいね。
	26金	ここくい五穀入り ごはん		ほうれん草オムレツ	あき秋のおいもカレー じゃこサラダ		たまご しかにく だいた	ぎゅうにく	にんじん ほうれん草 こまつな かぼちゃ	たまねぎ なし キャベツ もやし コーン	こめ むぎ あわ アマランサス	あぶら ごまあぶら さつまいも じゃがいも	小学校 690	小学校 24.1	小学校 16.9	小学校 2.5	●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たくさんあります。どれかわかりますか？
	29月	プリンセス かおりピラフ		どうにゅうこめこ豆乳と米粉のポテトカップ グラタン	マカロニスープ ブロッコリーサラダ		ベーコン とうにゅう とりにく ハム	ぎゅうにく	かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース コーン だいこん はくさい	プリンセス かおり こめこ じゃがいも マカロニ	あぶら	小学校 613	小学校 18.3	小学校 23.5	小学校 4.4	●プリンセスかおり米について…鳥取県で生まれた新しいお米の品種です。香ばしい香りと甘みがあり、粒に弾力があるのが特徴です。今日は、プリンセスかおりの特徴を生かし、ピラフにしました。
	30火	ごはん		さばの香味だれ	にくみそ肉味噌おでん もやしのおかか和え		さば とりにく うずらたまご みそ	ぎゅうにく	にんじん ほうれん草	しろねぎ しょうが だいこん もやし はくさい	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら	小学校 667	小学校 31.1	小学校 18.7	小学校 2.4	●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。しかし、最近給食ではご飯の食べ残しが多くなっています。お米は、脳や体を動かすためのエネルギーのもとになる大切なものです。しっかり食べて欲しいです。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。