



2023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 水	ごはん		しゅうまい	コーンたまごスープ 春雨サラダ		ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが こもぎ てんぶん さとう はるさめ	こめ パンこ こもぎ てんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 618	小学校 20.1	小学校 16.0	小学校 2.3	●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いいですね。
	2 木	八東小リクエスト献立 大山小麦 コッペパン		とりにく から揚げ	ビーフシチュー フルーツポンチ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ みかん もも パイナップル	コッペパン てんぶん こめこ こもぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	小学校 693	小学校 28.0	小学校 29.1	小学校 2.8	●おすすめ献立について...今日は八東小学校のリクエスト献立です。献立のタイトルは「みんな大好き献立」です。アピールポイントは、ビーフシチューに野菜をゴロゴロと入れたことです。食後のデザートもあります。残さずに食べましょう。
	6 月	読書週間献立 ごはん		あつあげ 厚揚げの みそチーズ焼き	ゆばのすまし汁 おからの炒り煮		あつあげ おから ちくわ ゆば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 636	小学校 22.4	小学校 20.2	小学校 2.3	●読書週間献立について...読書週間献立として、「おとうふやさん」という本から厚揚げ、ゆば、おからなど大豆から作られるものを使った献立にしました。いろいろな形に変化した大豆を味わってください。
	7 火	読書週間献立 すき焼き ごはん		やぐり 焼き栗 コロッケ	きのこのすまし汁 きゅうりの酢の物		ぎゅうにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ わかめ	しろねぎ ごぼう えのきたけ エリンギ しいたけ	こめ じゃがいも さつまいも くり こんにやく パンこ	あぶら ごま こもぎ てんぶん さとう	小学校 632	小学校 23.0	小学校 19.5	小学校 2.7	●読書週間献立について...読書週間献立として「やさいのおしゃべり」という本から「きゅうりの酢の物」です。冷蔵庫の野菜が傷まないうちに食べると食品ロスの削減にもつながりますね。食べ物を大切にしましょう。
	8 水	カミカミ献立 ごはん		ふたにく 豚肉の カレー炒め	だいこん 大根のみそ汁 ごぼうサラダ		ぶたにく あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう キャベツ コーン	こめ てんぶん さとう	あぶら ごま ドレッシング	小学校 688	小学校 25.3	小学校 23.6	小学校 2.0	●カミカミ献立について...毎月8のつく日は「カミカミ献立」の日としてかみごたえのある食材を取り入れた献立が登場します。よくかむことは、だ液の分泌を促して、おし歯を予防する働きがあります。今日の給食にはどんなカミカミ食材が入っているのか見つけてみてくださいね。
	9 木	読書週間献立 こがたこめこ 小型米粉 パン		オムレツ	スパゲッティミートボール ブロッコリーサラダ		たまご ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト しょうが にんにく	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン	こめこパン スパゲッティ さとう てんぶん	あぶら ドレッシング	小学校 598	小学校 27.8	小学校 21.0	小学校 3.0	●読書週間献立について...読書週間献立として、「ジャムつきパンとフランス」という本から「スパゲッティミートボール」にしました。いろいろな食べ物を食べて、元気な体をつくっていきましょう。
	10 金	ごはん		さばの塩焼き	あつあげのみそ汁 さといものそぼろ煮		さば あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ たまねぎ しいたけ	こめ さといも てんぶん さとう	あぶら	小学校 649	小学校 27.2	小学校 20.3	小学校 2.2	●さばについて...魚の脂肪は体に良くDHAは脳の栄養素とも言われるので、成長期のみなさんには積極的に食べてほしいです。最近魚がなかなかとれなくなっていますが、今日はとつりけんさん、鳥取県産のさばの塩焼きです。
	13 月	ごはん		とっとり かき揚げ	いもこん汁 茎わかめ和え		だいず とうふちくわ あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	しろねぎ しいたけ だいこん ごぼう キャベツ もやし	こめ こもぎ こめこ さといも こんにやく さとう	あぶら	小学校 615	小学校 21.9	小学校 14.3	小学校 2.5	●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といわれています。
	14 火	本田実さん献立 ごはん		ちくわ望遠鏡 のかば焼き	すいせい 彗星のすまし汁 八東りんご星のサラダ		ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ りんご	こめ そうめん ふ さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 647	小学校 25.4	小学校 15.5	小学校 3.2	●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ンター本田実さんが「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。今日は、本田さんにちなんで献立にしました。
	15 水	わかめごはん		とりにく 鶏肉の照り焼き	さつまいものみそ汁 三色和え		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじ しろねぎ もやし コーン	こめ さつまいも さとう		小学校 623	小学校 26.3	小学校 16.6	小学校 2.9	●さつまいもについて...さつまいもは主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンCや、食物繊維がたっぷり含まれているので体の内も外もきれいにしてくれる野菜です。

※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。



2023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木	大山小麦 コッペパン		フランクフルト (ケチャップ)	野菜たっぷりシチュー 切干大根のツナサラダ		とりにく フランクフルト ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ たまねぎ しめじ だいこん かき	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング バター	小学校 621	小学校 28.0	小学校 21.9	小学校 3.1	●切干大根について...切干大根は大根を日に干して作ります。日光に当てることで栄養もうまみもアップします。今日は切干大根と野菜とツナを和えてサラダにしました。歯ごたえを楽しんでよくかんで食べてください。
	17金	我が家の自慢料理大賞 きのこしょうが たっぷりたきこみ ごはん		しろねぎ入り たまご焼き	豆腐のすまし汁 ごま和え		とりにく あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな しろねぎ ごぼう	えのきたけ しめじ しょうが しょうが だいこん もやし キャベツ	こめ こんにやく さとう はちみつ	あぶら ごま	小学校 581	小学校 23.7	小学校 17.9	小学校 2.9	●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「きのこしょうがたっぷりたきこみごはん」です。八東小学校6年安部さんが考えてくれました。アピールポイントは八頭町の特産品きのこをはじめ、鶏肉やにんじん、ごぼうなど具材をたくさん入れたことです。
	20月	ごはん		さわらの みそだれかけ	けんちん汁 ささみ和え		さわら とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが しいたけ だいこん もやし キャベツ	こめ こんにやく さとも さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング	628	25.6	19.2	2.5	●けんちん汁について...けんちん汁は建長寺の和尚さんが中国から伝えられたと言われています。野菜を油で炒めくずした豆腐を汁に入れてしょうゆで味付けします。だいこんやさともも入り具だくさんです。
	21火	プリンセス かおりごはん		メンチカツ	きのこカレー 海そうサラダ		ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん コーン	たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ ななし キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	733	25.6	24.3	2.6	●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。
	22水	日本全国イッテQ食 ごはん		じゃこ天	いもたき いよかンドレッシング和え		あじ すけとうだら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ コーン いよかん	こめ さとも こんにやく しらたまもち でんぶん はちみつ さとう	ドレッシング はちみつ さとう	652	28.0	14.8	2.2	●日本全国イッテQ食について...今月は、愛媛県献立です。じゃこ天は小魚を骨ごとすり身に、形をととのえて油で揚げたもので、カルシウムたっぷりの天ぷらです。いもたきは、さとも、油揚げ、鶏肉、こんにやくなどをだして煮る郷土料理です。白玉団子を蘭の形にゆでて加える風習も残っているので給食に取り入れてみました。
	24金	和食の日献立 ごはん		あじフライ	豚汁 ひじきの炒り煮		あじ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さいいんげん	だいこん はくさい ごぼう えのきたけ しいたけ	こめ こんにやく さとう でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	637	24.3	18.5	2.2	●和食の日献立について...2023年は和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年目になります。日本の食文化の大切さを再認識するきっかけになるように、11月24日<いい日本食>「和食の日」と制定しました。
	27月	ごはん		チヂミ	春雨スープ もやしのナムル	かき 柿	ベーコン おから	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな にら	たまねぎ しめじ もやし	こめ はるさめ さとも こめ じゃがいも でんぶん	ごまあぶら ごま	621	16.3	17.1	2.9	●もやしについて...もやしは食物繊維やビタミンCが含まれています。また、発芽することによって豆本体にはほとんどなかったビタミンCが増えることが特徴です。疲労回復や風邪予防にも効果的です。
	28火	カミカミ献立 むぎ 麦ごはん		かみかみ炒め	かきたま汁 長いもの梅マヨ和え		ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう エリンギ しょうが えのきたけ キャベツ うめ	こめ おぎ こんにやく じゃがいも ながいも さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	644	26.2	20.3	2.4	●カミカミ献立について...今月2回目のカミカミ献立の日です。よくかむことは、脳を刺激して頭のはたらきを良くしたり、味覚の発達を促したりします。今日は麦ごはん、豚肉、ごぼう、こんにやく、エリンギなどたくさんのカミカミ食材が入っています。
	29水	ごはん		とりにくの 電田揚げ	さとものみそ汁 大根の甘辛煮		とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	しょうが はくさい えのきたけ だいこん	こめ さとも でんぶん さとう	あぶら	670	24.3	21.7	2.2	●旬のものを食べよう!!...昔は、食卓の野菜が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、どれかわかりますか？
	30木	スイート ポテトパン		さけの ハーブ焼き	肉団子スープ マカロニサラダ		さけ とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ でんぶん さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	563	28.1	21.7	3.0	●さけについて...さけは川で生まれて海で大きくなって、また生まれた川に帰ってきて卵を産みます。さけといえばピンク色の身を思い浮かべますが、これは食べるえさによって色が変わります。さけは赤身魚ではなく、白身魚です。

※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。