2024年

11月予定献立表

※ 太字は八頭町の産物です。

☆ 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

○○○学校

（八頭町教育委員会）

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	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
	1	金	プリンセス かおりご飯		鶏肉の 柿ソースかけ	ポークカレー 隼のサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが コーン キャベツ **しめじ** **にんにく** **かき** **なし**	**こめ** じゃがいも こむぎこ マカロニ	ドレッシング あぶら	小学校 718 中学校 873	小学校 27.4 中学校 32.6	小学校 22.9 中学校 26.4	小学校 2.4 中学校 3.0
	5	火	ご飯		ぎょうざ	ゆばのスープ チャプチェ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう ゆば	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ **えのきたけ** きくらげ **にんにく** しょうが	**こめ** こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	606 737	20.2 23.6	15.5 17.7	1.8 2.1
	6	水	読書週間献立 ご飯		かぼちゃ コロッケ	かきたまみそ汁 ブロッコリーサラダ		たまご ハム ぶたにく とうにゅう **みそ**	ぎゅうにゅう ほうれんそう	かぼちゃ にんじん こまつな ブロッコリー	**えのきたけ** キャベツ **きゅうり** たまねぎ	**こめ** じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ドレッシング パンこ こむぎこ	627 777	18.9 22.3	19.6 23.6	1.7 2.0
	7	木	読書週間献立 大山小麦 コッペパン （切れ目入り）		ケチャップ ウインナー	野菜たっぷりシチュー ボイル野菜		フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	**はくさい** **しろねぎ** たまねぎ **しめじ** キャベツ **きゅうり**	コッペパン こむぎこ でんぷん さとう		604 743	25.5 31.2	22.1 26.0	3.1 3.9
	8	金	読書週間献立 いもくりご飯		いわしの かぼすレモン煮	わかめのすまし汁 鶏肉とれんこんの炒り煮		いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ **しろねぎ** れんこん かぼす レモン	**こめ** **さつまいも** くり でんぷん さとう こんにゃく	ごまあぶら	659 772	28.2 32.0	16.5 17.3	2.7 3.3
	11	月	ご飯		さばの塩焼き	けんちん汁 茎わかめ和え		さば とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	**しいたけ** **だいこん** **しろねぎ** キャベツ もやし	**こめ** さといも こんにゃく	あぶら	580 703	22.9 27.1	16.5 18.7	1.9 2.4
	12	火	ご飯		豚肉の カレー炒め	だいこんのみそ汁 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	たまねぎ **だいこん** **しめじ** **しろねぎ** ごぼう キャベツ	**こめ** さとう でんぷん	あぶら ドレッシング ごま	623 758	26.0 31.5	17.5 20.5	1.9 2.6
	13	水	わかめご飯		白ねぎ入り たまご焼き	豆腐のみそ汁 おかか和え		たまご とうふ かつおぶし **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	**しろねぎ** **だいこん** たまねぎ **はくさい** もやし	**こめ** さとう はちみつ		557 667	20.8 24.2	13.7 15.0	2.6 3.3
	14	木	本田実さん献立 大山小麦 コッペパン		ちくわ望遠鏡 のかば焼き	彗星のスープ 星のサラダ		ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ **しいたけ** **しろねぎ** コーン キャベツ	コッペパン はるさめ ふ さとう	あぶら オリーブあぶら	608 716	26.0 29.6	21.2 23.8	3.8 4.5
	15	金	ご飯		さわらの しょうがだれかけ	豚汁 ひじきの炒り煮		さわら ぶたにく さつまあげ **みそ**	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ	しょうが **だいこん** **はくさい** **えのきたけ** **しろねぎ** **しいたけ**	**こめ** **さつまいも** さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	613 741	27.4 32.9	15.6 17.7	2.7 3.4

献立のテーマとメッセージ

●今日の給食について・・・プリンセスかおりは鳥取県で生まれた長い粒のもちもちした食感の香り米です。インド米の「香りの女王」と言われる品種と日本米で1.5倍の大粒のこしひかりをかけあわせました。ポップコーンのような香りとうま味をカレーと一緒に味わって食べて下さい。また、花御所柿のソースに、隼のサラダには車輪型のマカロニと八頭づくしの献立にしました。

●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。私たちの食事は、食材の生産者の方や、食に関わる多くの人に支えられて成り立っています。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いただきましょう。

●読書週間献立について・・・「１４ひきのかぼちゃ」作 いわむらかずお １４人のねずみの大家族が一粒のかぼちゃの種をまきました。みんなで力を合わせて大事に育てたかぼちゃ、どんな料理に変身したでしょう。

●読書週間献立について・・・「おいしいものつくろう」作 岸田衿子 絵 白根美代子 小川のそばに住んでいるあらいぐま、けさのごはんは何を食べようかな。切れ目を入れたパンにいろいろはさんでぱっくりドッグのできあがり！

●読書週間献立について・・・「２０ぴきのおいしいあき」 作・絵 たしろちさと ねずみの家族が秋のおいしいものを見つけようと裏山に出かけました。きのこやぶどう、どんぐり、いもやくりなど…。今日の給食ではさつまいもやくりを入れたご飯にしました。秋の味覚を味わってください。

●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。だいこんやさといもなどたくさんの野菜が入ったしょうゆ味のお汁です。

●だいこんについて・・・だいこんは夏だいこんと、冬だいこんがあります。夏にとれるだいこんはやや辛みがあり、秋から冬にかけては甘みがましてきます。みなさんが普段食べている白い部分は根っこです。９５パーセントが水分で、ビタミンCや食べ物の消化を助けるジアスターゼを豊富に含んでいます。

●箸を正しく持とう!!…皆さんは、箸を正しく持てていますか？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。

●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、本田さんにちなんだ献立にしました。

●ひじきについて・・・ひじきは岩場に生える海そうの仲間です。「ひじきを食べると長生きする」とも言われています。骨や歯を作るカルシウムや、血の流れをよくするマグネシウムなどが含まれています。

※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。

2024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）

○○○学校

※ 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	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
	18	月	カミカミ献立 ご飯		タラの チリソースかけ	じゃがいもとコーンの 中華スープ コールスローサラダ		タラ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	コーン **たまねぎ** キャベツ **きゅうり**	**こめ** じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	小学校 667 中学校 804	小学校 24.8 中学校 29.0	小学校 20.3 中学校 23.1	小学校 2.2 中学校 2.8	**●タラについて･･･**「たらふく」という漢字は「鱈」の「腹」と書きます。たらはお腹がふくらんだ形をしており、いろいろな種類のえさを食べる魚であることから、この漢字がつけられました。また淡白であっさりしているため、いろいろな料理に使われます。今日は揚げたタラにチリソースをかけました。
	19	火	我が家の自慢料理大賞 ご飯		鶏肉の照り焼き	八頭（８つ）みそスープ ポテトサラダ		とりにく ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが キャベツ もやし **えのきたけ** きくらげ **にんにく** **きゅうり**	**こめ** じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	696 842	26.5 31.4	25.9 30.7	1.7 2.1	**●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「八頭（８つ）みそスープ」です。八頭中学校1年生西村幸愛さんが考えてくれました。アピールポイントは、たっぷり野菜で栄養もとれて、豚肉でたんぱく質もとることができます。具材を8つ入れて、八頭と8つをかけてみました。
	20	水	日本全国イッテQ食 ご飯		ソースカツ	打ち豆汁 小松菜と油揚げの煮びたし		ぶたにく うちまめ あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**だいこん** ごぼう **しろねぎ** キャベツ	**こめ** さといも こんにゃく さとう パンこ でんぷん	あぶら	669 804	22.6 26.5	21.6 25.3	2.6 3.1	**●日本全国イッテQ食について･･･**今月は、福井県献立です。打ち豆汁は福井県の郷土料理です。打ち豆とは大豆を水に戻したものを石臼の上にのせて木づちでつぶして乾燥させた保存食です。そして、福井県は油揚げの消費量が日本一の県です。今日は小松菜などの野菜を使って煮びたしにしました。
	21	木	読書週間献立 大山小麦小型 コッペパン		ハンバーグ	おひさまいろの トマトスープスパゲッティ だいこんサラダ		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ **エリンギ** **だいこん** コーン	コッペパン スパゲッティ パンこ でんぷん	あぶら ドレッシング さとう	675 843	27.5 33.5	24.2 28.7	3.0 3.7	**●読書週間献立について･･･**「スパゲッティがたべたいよう」 作 角野栄子 絵 佐々木洋子 アッチは町のレストランの屋根裏に住んでいるおいしいものが大好きなおばけです。散歩のとちゅうでおいしそうなにおいがしてきました。アッチはどうしてもトマトソースのスパゲッティが食べたくて仕方ありません。食べることができたでしょうか。
	22	金	ご飯		白身魚の ハーブ焼き	紅白かまぼこのすまし汁 きのことブロッコリーのサラダ	一食のり	ホキ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ **えのきたけ** **しろねぎ** **しめじ** えだまめ キャベツ	**こめ** パンこ	オリーブオイル ドレッシング ごま	605 729	29.7 34.6	15.6 17.7	2.1 2.4	**●八頭中 開校10周年記念献立について･･･**今日は八頭中学校 開校10周年をお祝いする献立です。記念として一食のりのパッケージにお祝いのイラストを八頭中学校の生徒さんに書いてもらいました。お祝いの気持ちを込めていただきましょう。
	25	月	和食の日献立 ご飯		秋さけのあかね ソースかけ	もみじふのすまし汁 おから	一食のり （船岡小）	さけ とりにく おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ **だいこん** **しろねぎ** **しいたけ** ごぼう	**こめ** もみじふ こんにゃく さとう	あぶら	562 669	27.8 32.9	13.6 14.9	2.4 2.8	**●和食の日献立について･･･**2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され「和食・日本の伝統的な食文化」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」と制定されました。地域に伝わる伝統的な食文化を受け継いでいきましょう。
	26	火	ゆかりご飯		ポーク しゅうまい	チンゲンサイのスープ 大学いも		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ しょうが きくらげ	**こめ** **さつまいも** パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま みずあめ	656 825	17.7 22.3	18.7 22.9	2.8 3.5	**●さつまいもについて･･･**さつまいもは秋の味覚のひとつで、でんぷんが多く、体や脳のエネルギー源になります。また肌の調子を整えるビタミンCや、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。今日はたっぷりの油で揚げてたれと黒ごまをからめて大学いもにしました。
	27	水	ご飯		信田煮	じゃがいものみそ汁 切干大根のツナサラダ	みかん ゼリー	とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう **みそ**	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう **しめじ** **しろねぎ** だいこん	**こめ** じゃがいも さとう でんぷん みかんゼリー	ドレッシング	652 747	21.8 24.8	17.5 18.1	2.7 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。
	28	木	カミカミ献立 大山小麦 コッペパン		オムレツ	肉団子のスープ れんこんサラダ		たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん **エリンギ** れんこん キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン さとう はちみつ でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	582 697	26.8 31.4	21.3 24.2	3.6 4.2	**●カミカミ献立について･･･**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。今日はエリンギ、れんこん、コーンなどたくさんのカミカミ食材が入っています。
	29	金	ご飯		ささみの天ぷら	いものこ汁 海そうサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん うめ	しょうが **だいこん** ごぼう **しろねぎ** キャベツ **きゅうり**	**こめ** さといも こんにゃく こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	603 686	27.7 29.9	15.8 16.1	2.4 2.7	**●ささみについて･･･**ささみは鶏肉の中で最もたんぱく質が含まれている部分です。笹の形に似ていることから「ささみ」と名前がついたそうです。今日はしょうがのきいたささみの天ぷらにしました。

※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。