

# 11月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
1	火	コッペパン 牛乳 白身魚トマトソース ☆ポテトサラダ コンソメスープ マーシャル	☆町食卓図鑑の森江野地区 武田さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ ごま	たら たまご 豚肉 マーシャル	牛乳 くわかめ	トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	玉葱 りんご だいこん はくさい	幼499 小658 中-	中学校
2	水	七穀ごはん 牛乳 とりから葱ソース アレンジいかにんじんの 豆乳も煮汁	国見小6年佐藤菜子さんより 福島でおなじみににんじんの アレンジメニューです。	米 麦 高き び もちきび黒米 玄米はとむ	油 ごま油	とりにく いか ぶたにく とうふ 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ しいたけ	幼464 小628 中735	幼稚園 牛乳のみ
4	金	麦ごはん 牛乳 ほきのみそマヨネーズ焼き 凍豆腐ごま和え 切干大根みそ汁 しそひじき煮(幼ふりかけ)		米 麦 さとう さいとも	マヨネーズ ごま	ホキ 凍豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき佃煮	パセリ ほうれんそう にんじん	はくさい 切干大根 えのきたけ ねぎ	幼481 小653 中767	
7	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ☆彩りきんぴら すまし汁	☆町食卓図鑑の藤田地区 井砂さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	米 麦 さとう	ごま 油	さば 豆腐 なると	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマ ン	ごぼう りんご 椎茸 ねぎ	幼482 小627 中716	
8	火	ソフトメン 牛乳 山菜きのこうどん汁 しゅうまい ひきなすり		めん	油	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん せり	ごぼう ぜんまい ねぎ エリンギ 椎茸 だいこん	幼490 小634 中831	
9	水	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ なすのみそ炒め はくさいスープ みかん		米 麦 かたまり粉	油 ごま油	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	なす 玉葱 だいこん れんこん はくさい ねぎ みかん	幼449 小625 中728	幼稚園 牛乳のみ
10	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム コロケ ブロッコリーあえ コーンとじゃがいものスープ		パン さとう じゃがいも	油		牛乳 チーズ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	はくさい 玉葱 れんこん コーン マッシュルーム	幼469 小669 中782	
11	金	ごはん 牛乳 豚ロースてりやき 野菜ソテー コンソメスープ ミニトマト	県北中2年岩城彩音さんより 夕飯一食分のメニューです。	米 麦 さいとも		ハンバーグ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう トマト	エリンギ だいこん ねぎ	幼442 小628 中737	
<b>大好き国見! week 14~18</b>											
14	月	玄米ごはん 牛乳 ☆隠し味沢山入り意外なカレー 煮びたし 福神漬	☆町食卓図鑑の藤田 地区赤井畑さんの料理を給 食用にアレンジして作ります。	米 もち玄米	油	鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	玉葱 グリンピース コーン りんご しめじ 福神漬	幼524 小702 中829	
15	火	コッペパン 牛乳 ごぼうメンチカツ ☆野菜チーズとじ 豆腐のスープ 桃ジャム	☆町食卓図鑑の大枝地区 佐藤さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	パン じゃがいも	油 バター	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ごまつな	エリンギ 玉葱 しめじ	幼479 小654 中760	
16	水	ごはん 牛乳 ♡なっとう 大根そぼろ煮 ♡わかめととうふのみそ汁 りんご	♡樋口食品なっとう ♡樋口豆腐店とうふ、生揚げ	米 じゃがいも		納豆 豚肉 生揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ りんご	幼523 小696 中819	幼稚園 牛乳のみ
17	木	チーズパン 牛乳 ♡豚ロース香ソース わかめサラダ クリームスープ	♡国見町6次化香ジャム	パン さとう さいとも	油	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	玉葱 コーン マッシュルーム はくさい	幼475 小637 中782	
18	金	麦ごはん 牛乳 さんま甘露煮 野菜のソテー 白菜汁	<b>食育week 21~25日</b>	米 麦	油 バター	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	幼493 小664 中758	
21	月	ゆかりご飯 牛乳 さつまあげ 春雨いため さつま汁	【鹿兒島県郷土食】	米 はるさめ さつままいも	油 ごま油	さつま揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱 椎茸 メンマ だいこん ねぎ	幼442 小594 中719	幼稚園
22	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム オムレツお好みソース ひじきサラダ 秋のシチュー(中)ゼリー		パン さとう じゃがいも	油	オムレツ さけ	牛乳 あおのり ひじき	ごまつな にんじん パセリ	しょうが だいこん 玉葱 マッシュルーム えのきたけ 椎茸	幼517 小678 中804	
24	木	ココアパン 牛乳 魚フライ ほうれん草のあえもの コンソメスープ 型抜きチーズ	【お誕生おめでとう給食】	パン じゃがいも	油 ごま	魚フライ いんげんまめ	牛乳 くわかめ チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	コーン はくさい だいこん マッシュルーム	幼496 小739 中863	
25	金	麦ごはん 牛乳 ☆大根ほうれんそうマヨネーズ和え ウインナーカレー うまかつてん	【感謝の給食】 ☆町食卓図鑑の藤田地区 齋藤さんの料理を給食用に アレンジして作ります。	米 麦 じゃがいも	バター マヨネーズ うまかつてん	ウインナー ツナ 大豆	牛乳 小魚	にんじん トマト ほうれんそう	玉葱 グリンピース だいこん	幼497 小714 中833	
28	月	麦ごはん 牛乳 ひじき入りつくね マーボー大根 とうふスープ かき		米 麦 はるさめ さとう	ごま油 油	豚肉 豆腐 つくね	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ 椎茸 はくさい たけのこ かき	幼492 小677 中794	
29	火	コッペパン 牛乳 みかんジャム グラタン ミネストローネ		パン じゃがいも マカロニ	油 バター	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマトパセリ	コーン マッシュルーム 玉葱 セロリ	幼490 小631 中769	
30	水	麦ごはん 牛乳 肉団子 五目豆 里芋のみそ汁		米 麦 さいとも	油	大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ	幼458 小666 中760	幼稚園 牛乳のみ

「少しだけ」のはずなのに...  
あなたが残した給食。全校分にならなると!

## もう一回

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさん量になってしまいます。もう一回食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。



## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小659	24.8	20.1	34.2	366	4.4	3
中778	28.8	22.3	38.8	392	5.3	3.6
幼483	19.1	15.8	27.4	310	3.4	2.2

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

# 11月 献立アラカルト

## 国見町給食センター

<p>1日(火) <b>国見町食卓図鑑より</b> みなさんは、国見町食卓図鑑を見たことがありますか。家族に喜んでほしいという思いや、ちえが育んでくれた料理が満載です。今日は森江野地区武田さんのりんご入りポテトサラダを給食用にアレンジしています。</p>	<p>2日(火) <b>おすすめメニュー</b> 今日は、国見小6年佐藤菜子さんの福島でおなじみの郷土料理いかにんじんを少しアレンジしたおすすめメニューを、もとに給食用に添えて作りまします。他にも旬のねぎや生姜をたっぷり使い風邪の予防にも気遣ってくれました。</p>	<p>4日(金) <b>乾物たっぷり</b> しみどうふ きりぼしだいこん、凍豆腐、切干大根、ひじきなど保存性を高めるために乾燥させた食品を乾物といえます。今日は凍豆腐のごまあえ、切干大根のみそ汁、ひじき佃煮です。おいしく味わいましょう。</p>	<p>7日(月) <b>国見町食卓図鑑より</b> 藤田地区の井砂さんの彩りきんぴらを給食用にアレンジしています。国見町川内産のごぼうで作るのが、おすすめだそうです。郷土食を絶やすことなく、伝えていきたいですね。</p>	<p>8日(火) <b>大根</b> 大根のおいしい季節です。みそ汁、ひきなすり、おでん、大根おろしなどいろいろな料理にあう食品です。大根はビタミンが多く、葉はカロテンが多い体の調子を整える食品です。</p>
<p><b>大好き国見！ week</b></p>				
<p>9日(水) <b>りんご</b> 日本で最初の林檎栽培は北海道で小さな和りんごが主流でした。明治時代に青森で西洋林檎栽培がはじまり、品種改良が繰り返され、今では、多くの種類のりんごを食べることができるようになりました。</p>	<p>10日(木) <b>れんこん</b> れんこんは泥水で育てつため水上の葉から空気をとりこむのに大きな穴がたくさんあいています。れんこんはしゃきしゃきとした食感がおいしいおなかの調子を整える食品です。</p>	<p>11日(金) <b>おすすめメニュー</b> けんぼくちゅう いわきあやね 県北中2年岩城綾音さんの夕食一食分のおすすめメニューをもとに給食用に添えて作りまします。材料がじゃが芋や玉葱なので、地元産のものを使って作れる良さがありますね。</p>	<p>14日(月) <b>国見町食卓図鑑より</b> 藤田地区の赤井畑さんのカレーを給食用にアレンジして作ります。トマト、チーズ、香辛料、リンゴ、チョコが隠し味で入ります。ミスマッチのようですが、案外あうそうです。</p>	<p>15日(火) <b>国見町食卓図鑑より</b> 大枝地区の佐藤さんの野菜チーズとじを給食用にアレンジして作ります。好きな野菜や季節の食材が、おすすめだそうです。郷土の料理を大切にしていきたいですね。</p>
<p><b>大好き国見！ Week わが町の食文化を味わいましょう。</b></p>			<p><b>食育week いろいろな食品を食べましょう。</b></p>	
<p>16日(水) <b>大好き国見！</b> 今回は県の地産地消推進事業の日です。国見町には、豆腐、油揚げの樋口豆腐店さん、納豆の樋口食品さんがあり、給食ではいつも使っています。地元のおいしいものをたくさん味わいましょう。</p>	<p>17日(木) <b>あんずジャム</b> 今日は国見町の6次化商品あんずジャムを使った給食です。6次化商品とは、1次産業のうぎょうげんざいりょうきょうけつ(農業など原材料供給)2次産(食品加工・商品化)3次産(流通・販売)が連携して生産規模拡大やブランド力向上をめざした商品のことです。</p>	<p>18日(金) <b>白菜</b> 白菜は中国から日清戦争のころに日本に伝わりました。当時は全く結球せず、研究して10年後にうまくなったそうです。今では白菜は日本には450種類もあるそうです。</p>	<p>21日(月) <b>鹿児島郷土食</b> 九州南部に位置する鹿児島県は、本土と605個の島(奄美大島や屋久島や種子島など)がある県です。さつま鶏を使ったさつま汁、さつまあげなどが郷土食です。</p>	<p>22日(火) <b>鮭</b> 9月から11月が旬の鮭は昔から食べられていた魚です。平安時代中期に越後の国から朝廷に納める税として鮭が献上されていた記録が残っているそうです。</p>
<p><b>食育week いろいろな食品を食べましょう。</b></p>				
<p>24日(木) <b>お誕生おめでとう給食</b> 11月生まれのみなさん、お誕生おめでとうございます。今日は不足しがちな食品まごわやさしいを使った給食です。(豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋の頭文字)健康に過ごせるよう願っています。</p>	<p>25日(金) <b>感謝の給食</b> ご馳走さまは、食事の材料を走り回って集めて作ってくれてどうもありがとうという感謝の言葉です。今日は、普段食事を準備してくれる人たちに感謝の気持ちを込めてご馳走さまのあいさつをしましょう。</p>	<p>28日(月) <b>柿</b> 柿はカロテンやビタミンCが豊富なくだものです。渋柿と甘柿があり、渋柿は渋抜きをしたり干してあんぽ柿にしたり加工して食べまします。今日は甘柿を味わいましょう。</p>	<p>29日(火) <b>箸の数え方</b> 箸を数える時は2本の箸を1組として1膳と数えます。これは昔、お膳に茶碗や箸がセットされて出されていたことから、1膳と数えるようになりました。ちなみに菜箸は1膳とは数えません。</p>	<p>30日(水) <b>ごぼう</b> きんぴら、かき揚げ、炊き込みご飯などにごぼうの香りやうま味は欠かせません。中が空洞の京都の堀川ごぼう、直径10センチ以上の千葉のおうらごぼう、長く太くやわらかい浦ごぼう、長野の常磐ごぼうなど地域によって特徴がある野菜です。</p>