

# 11月 献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です

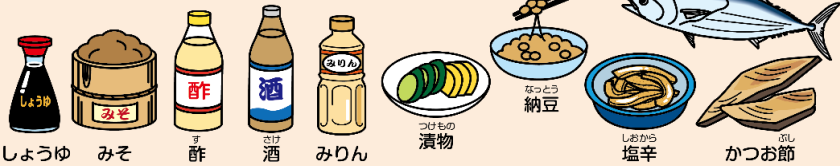
日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 あついで きをつけて はこびましょう！	食 材 名						小学校	中学校
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16木	ごはん みそ汁 レバーの仲良し和え こんぶ和え	牛乳	~レバーの仲良し和え~ 池田松川給食センターで昔からある伝統メニューです。普段の食事で不足しがちな鉄分をたっぷりとることができます。かたくり粉をつけて油で揚げたレバーを、野菜と一緒にごまみそだれで和えてあります。	みそ 豚レバー、みそ	にんじん ほうれん草、にんじん	白菜、玉ねぎ、大根 キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉、さとう	232 g 169 g 91 g 2.8 g	745 kcal 26.8 g 18.9 g 112 g 3.3 g	
17金	ごはん ハヤシライス 焼きウインナー マカロニサラダ	牛乳	~じゃがいも~ 品種によって異なる食感のじゃがいも、みなさんはどんなじゃがいもが好きですか？最近では味や機能性を重視の新しい品種がそくそく誕生しています。今日はハヤシライスにじゃがいもが入っています。	豚肉 ウインナー	にんじん、トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり	 地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも マカロニ、さとう	709 kcal 24.5 g 24.3 g 93 g 2.7 g	872 kcal 29.5 g 28.7 g 118 g 3.3 g	
20月	わかめごはん たまごスープ 鶏の唐揚げ こんにやくサラダ みかん	牛乳	~池田小希望献立~ 今日池田小学校の希望献立です。給食委員会で行った献立を作成してから、全校のみなさんに投票して決めてもらいました。とてもバランスのいい献立ですね。池田小学校のみなさんの思いが入った献立を味わいましょう。	 炊き込みわかめ ベーコン、たまご 鶏肉	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり みかん	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 かたくり粉 米油 こんにやく、さとう	630 kcal 28.9 g 17.7 g 86 g 3.0 g	760 kcal 33.6 g 19.7 g 108 g 3.4 g	
21火	ごはん かぼちゃのみそ汁 秋野菜の煮物 もやしのおひたし	牛乳	~季節を味わう献立です~ 秋野菜の煮物には、秋から冬にかけておいしくなるにんじん、大根、さといもが入っています。鶏肉やこんにやくと一緒に大きなお釜でほっくりと煮ます。味がしみておいしいですよ。	油揚げ、みそ 鶏肉 かつお節	かぼちゃ にんじん にんじん	玉ねぎ 大根、干し椎茸 もやし、キャベツ	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 さといも、こんにやく、さとう	567 kcal 24.8 g 12.1 g 86 g 2.2 g	689 kcal 29.2 g 13.1 g 109 g 2.7 g	
22水	ごはん キムチスープ 肉団子の甘酢煮 三色即席漬け	牛乳	~勤労感謝の日~ 明日11月23日は勤労感謝の日です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」です。自分の家族はもちろん、いつもお世話になっている人など、自分とかわかるいろいろな人物に感謝する日にしましょう。	豚肉、豆腐 肉団子	にら ピーマン、にんじん にんじん	えのきだけ、白菜、白菜キムチ 玉ねぎ、たけのこ 大根、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 さとう、かたくり粉 米油	634 kcal 23.8 g 21.3 g 83 g 2.4 g	771 kcal 27.6 g 24.1 g 107 g 2.7 g	
24金	ごはん 秋のシチュー かじきのハーブ焼き さっぱりサラダ	牛乳	~さつまいも~ さつまいもは旬の食べ物です。さつまいもは収穫して、すぐより少しおいてからの方が甘みが増すそうです。地域でとれたさつまいもが届きました。今日は秋のシチューに入ります。味わってみてください。	ベーコン かじき	 にんじん にんじん	玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	地元産コシヒカリ、強化米 さつまいも ひまわり油	640 kcal 26.8 g 18 g 89 g 1.7 g	777 kcal 31.4 g 20.2 g 113 g 2.1 g	

27月	ごはん	～カルシウムをたっぷりとり～				地元産コシヒカリ、強化米	681 kcal	820 kcal		
	豚汁	カルシウムが不足すると、骨粗鬆症（骨がスカスカになる病気）などになります。それを防ぐために、たっぷりカルシウムをとり、じょうぶでしっかりした骨を作ることが大切です。	豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにやく	29.5 g	33.6 g	
	ししゃもフライ（2本）			ししゃも		小麦粉、パン粉	米油	22 g	25.4 g	
	炒り豆腐		鶏肉、粉豆腐		にんじん	玉ねぎ、えだまめ	さとう	86 g	109 g	
	牛乳		牛乳				2.8 g	3.2 g		
28火	コッペパン	～手洗いをきちんとしましょう～				コッペパン	654 kcal	795 kcal		
	ABCスープ	けでサッと手洗いをしている人はいません	ウインナー		にんじん	玉ねぎ、白菜	ABCマカロニ	27.6 g	32.3 g	
	タンドリーチキン	か？水だけでサッと手洗いしただけでは手のばい菌は落ちません。石けんでしっかり手洗いをし、ばい菌を落としましょう。	鶏肉	ヨーグルト				23.8 g	27.6 g	
	ポテトサラダ				にんじん	玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも、さとう	79 g	99 g	
	牛乳		牛乳				3.1 g	3.8 g		
29水	ごはん(有機無農薬米)	～給食クイズ～				地元産コシヒカリ	659 kcal	829 kcal		
	八宝菜	えだまめを長くゆでると大豆になります。ではえだまめにあって、大豆にない栄養素はなんですか？①たんぱく質②でんぷん③ビタミンC 答え③ えだまめはビタミンCが豊富ですが、大豆になると失われてしまいます。	豚肉、いか、うすら卵		にんじん、絹さや	白菜、玉ねぎ、たけのこ	かたくり粉	ひまわり油	29.1 g	35.1 g
	ぎょうざ（小2個、中3個）		ぎょうざ						19.7 g	23.5 g
	まめまめサラダ		大豆				えだまめ、キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	88 g
	牛乳		牛乳					2.2 g	2.7 g	
30木	ごはん	～えびいも～今日の根菜汁に入っているさといもの仲間				地元産コシヒカリ、強化米	648 kcal	781 kcal		
	根菜汁	えびいもは、池田の農家さんが、栽培の時に水が多く必要だからと、農薬用タンク2個分の水を畑に運び水をくわをしていました。夏から大切に育ててくれた、おいしい旬の食べ物を楽しみましょう。	油揚げ、みそ		にんじん	大根	さといも(えびいも)	27 g	31.4 g	
	白身魚の甘酢あんかけ		たら		赤ピーマン	玉ねぎ	かたくり粉、さとう	米油	17.8 g	19.8 g
	おかか和え		かつお節		にんじん	キャベツ、きゅうり			91 g	115 g
	牛乳		牛乳			松川産りんご	献立は都合により変更になる場合があります	2.3 g	2.8 g	

## ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの）  
岩手県・念願漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）  
北海道・いざし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚器（魚介類を原料としたしょうゆ）  
秋田県・しよつたる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



### 給食おすすめレシピ

## レバーの仲良し和え

#### 材料(4人分) 分量

豚レバー	150g
おろししょうが	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
ほうれん草	100g
にんじん	50g
さとう	大さじ2
みりん	大さじ1
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
白すりごま	5g

#### 作り方

- レバーは食べやすい大きさに切り、下味をつける。
- ほうれん草は色よくゆでて3cmくらいに切る。  
にんじんは細切りにしてさつとゆでておく。
- 1のレバーにかたくり粉をまぶす。
- 170℃くらいの油で、レバーを揚げる。
- 小さめの鍋にたれの調味料をすべて入れて煮立たせる。  
みそはしょうゆやみりんで溶くと混ぜやすい。
- 揚げたレバーとほうれん草、にんじんを5のたれと和える。  
最後にごまを入れ混ぜてできあがり♪

※たれの材料は分量より少し多めにすると作りやすいです。  
※じゃがいもやかぼちゃを素揚げにして合わせてもおいしいです。  
※レバーを揚げるときに油がはねるので注意してください。



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
TEL62-6222  
FAX62-6639

