教室掲示用

１１月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

今月の生産者さん

関本さん…玄米　小柳さん…きゅうり

宮本さん…青ねぎ・白菜

みんな大好き かつらぎ給食 いただきます

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。
低学年…約10%減　高学年…約10%増
中学生・・・約30%増　になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつきます。　また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。

★★★★★こども口コモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、今年度より金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

１１月２２日は「ふるさと誕生日」です。

明治４年（1871年）11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県の統合により、現在の和歌山県が誕生しました。

和歌山県は、県民のみなさんが郷土について理解と関心を深め、ふるさとを愛する心を育み、自信と誇りをもってより豊かな郷土を築きあげることを期する日として、この11月22日を「ふるさと誕生日」として条例で定めています。（和歌山県ホームページから引用）

食材を提供いただきました！

●12日　くじらのたつたあげ

和歌山県からいただいたくじらをたつたあげにします。

●15日　柿カレー

JA紀北かわかみさん

から、かつらぎ町産の富有柿をいただきました。柿の甘みを活かしたカレーを作ります。

1日（金）

●ごはん　628/847

●マーボーあつあげ

☆厚揚げ	40	☆中華だし(顆粒)	1.3
豚挽肉	35	上白糖	1.8
たまねぎ	65	純米酒	2
青ねぎ	5	☆トウバンジャン	0.05
生姜	0.2	☆テンメンジャン	1.5
にんにく	0.2	かたくり粉	2
☆みそ(米)淡色辛みそ	1.5	米ぬか油(築野食品)	0.4
☆みそ(米)赤色辛みそ	2.8		

●ナムル

きゅうり	5	いりごま	0.5
キャベツ	20	☆ごま油	0.3
人参	5	☆濃口醤油	1.8
上白糖	1.2		

☆しゅうまい　小学校　2こ　中学校　3こ

月	火	水	木	金
4	**5(ビタミンD強化献立)**	**6**	**7(ビタミンD強化献立)**	**8**
振替休日	●ごはん　588/783	●ごはん　598/806	●ごはん　600/792	☆きんめまいバーガーパン　618/836
	●さばのごまみそやき	●みそラーメン	●さけのマヨネーズやき	●てりやきバーガー
	さば 50 / 生姜 0.2 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.9 / 上白糖 1.5 / 純米酒 0.5 / みりん(本みりん) 0.5 / いりごま 0.1	☆中華麺 30 / キャベツ 15 / ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし 15 / コーン・冷凍 5 / 青ねぎ 5 / 鶏挽肉 20 / 豚挽肉 20 / たまねぎ 50 / 人参 10 / 生姜 0.2 / にんにく 0.2 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.6 / ☆みそ(米)赤色辛みそ 2.2 / ☆中華だし(顆粒) 1.8 / 上白糖 1.2 / 純米酒 1.8 / ☆トウバンジャン 0.05 / 米ぬか油(築野食品) 0.5	紅鮭 50 / こしょう(混合) 0.05 / みりん(本みりん) 0.3 / ☆ノンエッグマヨネーズ 8	☆ハンバーグ 1こ / 上白糖 2 / ☆濃口醤油 2 / みりん(本みりん) 1 / 純米酒 0.5 / かたくり粉 0.5 / キャベツ 30 / 人参 10 / ☆ノンエッグマヨネーズ 4 / ☆マスタード(粒入り) 0.2
	●ゆかりあえ	●じゃこいりナムル	●こまつなのこんぶあえ	●クラムチャウダー
	きゅうり 15 / ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし 15 / 人参 5 / ☆カットわかめ 0.3 / ゆかり 0.4 / 食塩 0.02	大根 10 / 小松菜(冷) 25 / ☆ちりめんじゃこ 1 / 米酢 0.8 / ☆濃口醤油 1.5 / 上白糖 0.8 / ☆ごま油 0.8	小松菜(冷) 35 / 人参 5 / ☆塩昆布 0.9 / 米酢 0.3	☆あさり(水煮) 5 / 純米酒 2 / じゃがいも 30 / たまねぎ 45 / しめじ(ほぐししめじ) 10 / コーン・冷凍 5 / コーン缶(クリーム) 10 / ☆牛乳(調理用普通牛乳) 40 / バセリ(乾) 0.05 / ☆脱脂粉乳 1.5 / ☆コンソメ(顆粒) 0.5 / ☆ポタージュの素FFe 8.5 / こしょう(混合) 0.02
	●たまねぎのうまに	●のりつくだに　1ふくろ	●きんぴらごぼう	
	じゃがいも 25 / ☆うずら卵(水煮) 10 / 突きこんにゃく(生いも) 10 / たまねぎ 60 / いんげん(冷) 5 / ☆厚揚げ 20 / しいたけ(干・乾) 0.5 / ☆濃口醤油 1 / ☆濃口醤油 1.8 / 上白糖 2.5 / 純米酒 1 / ☆だしパック 1.8 / かたくり粉 0.7	鶏挽肉 24 / 人参 12 / ごぼうささがき(冷) 36 / 突きこんにゃく(生いも) 4 / たまねぎ 16 / くきわかめ 4 / いんげん(冷) 5 / 上白糖 2.4 / みりん(本みりん) 0.64 / ☆濃口醤油 3.6 / 純米酒 1 / ☆だしパック 0.8 / ☆ごま油 0.4	
		☆かみかみくろまめ　1ふくろ		

11	12	13	14	15
●ごはん　624/864	●ごはん　624/846	●ごはん　590/805	●ごはん　672/889	●むぎごはん　609/804
●マーボーはくさい	●くじらのたつたあげ	●とりにくのうめやき	☆太刀魚フライ　1こ	●かきカレー
白菜 50 / 豚挽肉 25 / 鶏挽肉 15 / たまねぎ 35 / 人参 15 / 青ねぎ 5 / 生姜 0.3 / にんにく 0.3 / ☆みそ(米)赤色辛みそ 2.6 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 1 / ☆中華だし(顆粒) 1.3 / 上白糖 1.8 / 純米酒 1.8 / ☆トウバンジャン 0.05 / ☆テンメンジャン 1.3 / かたくり粉 1.8 / 米ぬか油(築野食品) 0.5	鯨肉 50 / 生姜 0.6 / ☆濃口醤油 4.2 / みりん(本みりん) 1 / 上白糖 0.2 / 純米酒 2.2 / かたくり粉 15 / 米ぬか油(築野食品) 7	鶏もも(若鶏)60.80 60 / にんにく 0.3 / 梅肉 2 / ☆濃口醤油 1.2 / みりん(本みりん) 0.6 / いりごま 0.3 / 上白糖 1	大根 30 / ☆カットわかめ 0.3 / 上白糖 1.5 / 米酢 0.9 / ウスターソース 1ふくろ	豚もも(大型)赤身 40 / 柿 20 / ☆ﾊﾟﾙﾒｻﾝﾁｰｽﾞ 0.5 / 人参 10 / たまねぎ 55 / じゃがいも 35 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / にんにく 0.2 / 生姜 0.2 / カレー粉 0.15 / ☆カレールウ 10.5 / トマトケチャップ 1.5 / 米ぬか油(築野食品) 0.5
●ちゅうかあえ	●おかかあえ	●はくさいのこんぶあえ	●だいこんのピリからあえ	●コロコロサラダ
きゅうり 20 / ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし 10 / コーン・冷凍 5 / ☆カットわかめ 0.3 / 上白糖 1.2 / 米酢 0.5 / ☆ごま油 0.5 / ☆濃口醤油 1.5 / ☆ぎょうざ　小学校　2こ　中学校　3こ	小松菜(冷) 10 / 白菜 40 / 人参 5 / すりごま 0.8 / かつお節 0.5 / ☆濃口醤油 1.5 / 上白糖 1.2	大根 20 / 白菜 50 / 人参 5 / 梅肉 2 / 上白糖 1 / 塩昆布 0.8 / 米酢 0.05	大根 30 / ☆カットわかめ 0.3 / 上白糖 1.5 / 米酢 0.9 / ☆濃口醤油 1.8 / ☆ラー油 0.03 / ☆ごま油 1.5 / 一味唐辛子 0.02	きゅうり 15 / コーン・冷凍 10 / ☆枝豆(冷凍) 10 / 米酢 6.8 / 上白糖 1 / オリーブ油 0.8 / ☆濃口醤油 0.8 / こしょう(混合) 0.02 / 食塩 0.01
●すましじる	●あさりのみそしる	●けんちんじる	●ぐだくさんみそしる	☆ソフールげんきヨーグルト　1こ
しいたけ(干・乾) 0.5 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / えのき(ほぐし・カット) 5 / 人参 10 / 青ねぎ 5 / ☆白玉団子 30 / 大根 20 / ☆ごま油 3.5 / ☆濃口醤油 3.5 / 食塩 0.02 / ☆だしパック 1.8	☆あさり(水煮) 5 / ☆油揚げ 10 / 人参 5 / たまねぎ 30 / ごぼうささがき(冷) 10 / えのき(ほぐし・カット) 5 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / 青ねぎ 5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 / ☆だしパック 2.2	さつまいも 20 / 大根 10 / 突きこんにゃく(生いも) 10 / しいたけ(干・乾) 0.7 / ☆厚揚げ 15 / ごぼうささがき(冷) 10 / 人参 5 / 青ねぎ 5 / 生姜 0.2 / ☆濃口醤油 1.3 / ☆濃口醤油 4.2 / みりん(本みりん) 0.3 / ☆だしパック 2.2 / ☆ごま油 0.2 / ☆ごま油 0.2	☆油揚げ 10 / 青ねぎ 5 / 突きこんにゃく(生いも) 5 / さつまいも 30 / ごぼうささがき(冷) 10 / たまねぎ 15 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 / ☆だしパック 2.2	☆枝豆(冷凍) 0.8 / ☆濃口醤油 0.8 / こしょう(混合) 0.02 / 食塩 0.01 / 上白糖 1.2
		☆こざかなつくだに　1ふくろ		

18(ビタミンD強化献立)	19	20	21	22
●ごはん　584/778	●ごはん　626/824	●ごはん　601/823	●ごはん　613/848	☆きんめまいパン　633/862
●さばのみそに	●にくうどん	●とりにくのなんばんやき	●すぶた	●あきあじシチュー
さば 50 / 生姜 0.5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 / 上白糖 2.08 / 純米酒 1.44 / みりん(本みりん) 1.04	うどん(冷) 30 / 豚もも(大型)赤身 50 / ☆濃口醤油 1.8 / 純米酒 1 / 上白糖 2.8 / 米ぬか油(築野食品) 0.4 / たまねぎ 50 / 小松菜(冷) 15 / しいたけ(干・乾) 1 / みりん(本みりん) 2 / ☆濃口醤油 1.2 / ☆濃口醤油 3.2 / ☆だしパック 2.5 / 食塩 0.02	鶏もも(若鶏) 60 / 純米酒 1 / 上白糖 3 / ☆濃口醤油 3 / 米酢 1.8 / 一味唐辛子 0.02 / かたくり粉 0.2	豚もも(大型)赤身 50 / ☆濃口醤油 1.3 / 純米酒 1 / しいたけ(干・乾) 1.5 / 人参 15 / たまねぎ 85 / ﾀﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍) 5 / たけのこ(水煮缶詰) 10 / 生姜 0.3 / 上白糖 2.5 / ☆濃口醤油 1.3 / ☆中華だし(顆粒) 1 / 米酢 1.2 / 純米酒 1.5 / トマトケチャップ 1.6 / かたくり粉 1.5 / 米ぬか油(築野食品) 0.5	☆鶏団子 15 / さつまいも 25 / しめじ(ほぐししめじ) 10 / コーン・冷凍 10 / たまねぎ 60 / ﾀﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍) 5 / 上白糖 1.8 / ☆濃口醤油 1.3 / ☆中華だし(顆粒) 1.8 / 純米酒 1.5 / 米ぬか油(築野食品) 0.5 / ☆脱脂粉乳 1.8 / こしょう(混合) 0.01
●はくさいのごまずあえ	●かぼちゃサラダ	●だいこんのじゃこあえ	●ちゅうかカラフルサラダ	●こんにゃくサラダ
白菜 40 / ☆カットわかめ 0.5 / いりごま 0.8 / 上白糖 1.8 / ☆淡口醤油 0.8 / 米酢 1.8	かぼちゃ(冷凍) 30 / ﾂﾅ缶(ﾏﾀﾞﾗ油漬)ﾌﾚｰｸ,ﾗｲﾄ 5 / レモン(果汁) 1 / ☆枝豆(冷凍) 5 / 米酢 0.4 / 上白糖 0.3 / ☆ノンエッグマヨ(小袋) 1袋	大根 25 / ☆ちりめんじゃこ 5 / 人参 5 / いりごま 0.8 / ☆ごま油 0.5 / 米酢 0.5 / ☆淡口醤油 0.6	コーン・冷凍 5 / ☆カットわかめ 0.3 / 小松菜(冷) 10 / ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし 15 / 上白糖 1 / いりごま 0.5 / ☆濃口醤油 1.6 / 米酢 0.8 / ☆ごま油 0.4 / こしょう(混合) 0.02	突きこんにゃく(生いも) 10 / 小松菜(冷) 20 / 人参 10 / ﾂﾅ缶(ﾏﾀﾞﾗ油漬)ﾌﾚｰｸ,ﾗｲﾄ 5 / レモン(果汁) 10 / いりごま 1 / 上白糖 0.8 / ☆淡口醤油 1.2
●すましじる	●うめびしお　1ふくろ	●たまごいりちゅうかスープ	☆はるまき　1こ	☆ハムチーズピカタ　1こ
しいたけ(干・乾) 0.5 / しめじ(ほぐししめじ) 5 / えのき(ほぐし・カット) 5 / 人参 10 / 青ねぎ 5 / ☆白玉団子 30 / 大根 20 / ☆淡口醤油 3.5 / 食塩 0.02		液卵 20 / たまねぎ 15 / 白菜 10 / じゃがいも 15 / ☆白玉団子 15 / コーン・冷凍 5 / しいたけ(干・乾) 0.5 / ☆カットわかめ 0.3 / 小松菜(冷) 10 / ☆中華だし(顆粒) 1.8 / ☆淡口醤油 0.5 / こしょう(混合) 0.02	☆春巻き 1こ / 米ぬか油(築野食品) 6	

25	26	27	28	29
●ごはん　650/866	●ごはん　614/807	●ごはん　616/806	●ごはん　599/818	●ごはん　619/863
●とりにくのパリパリやき	●そぼろに	●ぶたにくときのこのおろしどんぶり	●とりにくのレモンソース　小学校　2こ　中学校　3こ	●かんとだき
鶏もも(若鶏)60.80 60 / にんにく 0.8 / 食塩 0.2 / こしょう(混合) 0.03	鶏挽肉 40 / じゃがいも 35 / たまねぎ 40 / 人参 15 / 突きこんにゃく(生いも) 10 / ﾀﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍) 5 / 上白糖 3 / ☆淡口醤油 1 / ☆濃口醤油 2.8 / みりん(本みりん) 2.5 / ☆だしパック 2.2 / 米ぬか油(築野食品) 0.4	豚もも(大型)赤身 40 / たまねぎ 15 / 人参 40 / 人参 10 / しめじ(ほぐししめじ) 10 / えのき(ほぐし・カット) 10 / 大根(おろし) 30 / 大根 10 / 生姜 0.3 / 純米酒 2 / 上白糖 4 / みりん(本みりん) 4.7 / ☆濃口醤油 6.1 / 一味唐辛子 0.02 / 米ぬか油(築野食品) 0.5	鶏もも(若鶏)30 60 / かたくり粉 9.5 / 純米酒 1.5 / 米ぬか油(築野食品) 7 / レモン(果汁) 1.47 / 上白糖 1.82 / ☆濃口醤油 2.45	☆厚揚げ 15 / 大根 35 / 突きこんにゃく(生いも) 10 / じゃがいも 25 / 人参 10 / しいたけ(干・乾) 0.5 / ☆うずら卵(水煮) 20 / ☆淡口醤油 2.5 / ☆濃口醤油 2.2 / 上白糖 2.9 / みりん(本みりん) 1 / 純米酒 1 / ☆だしパック 1.8
●ポテトサラダ	●あぶらあげのごまずあえ	●ポパイサラダ	●こまつなのコーンあえ	●しそひじきあえ
じゃがいも 30 / ☆枝豆(冷凍) 5 / ☆ハム(ロース) 5 / コーン・冷凍 5 / 食塩 0.02 / こしょう(混合) 0.02 / 米酢 0.4 / 上白糖 0.3 / ☆ノンエッグマヨ(小袋) 1袋	小松菜(冷) 30 / ☆油揚げ 5 / 切干大根 0.5 / コーン・冷凍 5 / いりごま 1.2 / 上白糖 1 / ☆濃口醤油 1.4 / 米酢 1.4	ほうれん草(冷凍) 10 / じゃがいも 25 / 突きこんにゃく(生いも) 5 / コーン・冷凍 5 / 米酢 0.4 / 上白糖 0.3 / 食塩 0.02 / こしょう(混合) 0.02 / ☆ノンエッグマヨ(小袋) 1袋	小松菜(冷) 35 / コーン・冷凍 10 / ☆淡口醤油 1.5 / 上白糖 1.2 / 米酢 0.3	☆しそひじき 4 / 白菜 45 / 人参 5 / すりごま 0.5
●あつあげのみそしる	●あつやきたまご　1こ	●ミニフィッシュ　1ふくろ	●ぐだくさんみそしる	☆ししゃものてんぷら　小学校　2ひ　中学校　3ひ
たまねぎ 30 / ごぼうささがき(冷) 10 / しいたけ(干・乾) 1.2 / 突きこんにゃく(生いも) 5 / 人参 10 / 青ねぎ 5 / ☆厚揚げ(冷) 15 / ☆だしパック 2.2 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8	☆あじつけのり　1ふくろ		☆厚揚げ 10 / ごぼうささがき(冷) 10 / しいたけ(干・乾) 0.5 / 人参 5 / たまねぎ 25 / さつまいも 15 / 突きこんにゃく(生いも) 5 / 青ねぎ 5 / ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 / ☆だしパック 2.2	☆からふとししゃも 0.05 / ☆天ぷら粉 7 / ☆あおの り(素干し) 0.05 / 米ぬか油(築野食品) 7.4
☆おさかなそぼろ　1ふくろ				

11月24日は「和食の日」です。

「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」（いい日本食）と読む語呂合わせから「和食の日」となっています。和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。

この和食の日にちなんで、11月26日は「そぼろに」を作ります。

給食では「さば」や「煮干し」等をブレンドしたものでだしをとっています。

またこの日の味付け海苔のパッケージは、和食や箸にちなんだ豆知識をデザインしました。全部で8種類のデザインがあります。お友達と見比べてみてくださいね。

今月の和歌山県ゆかりの食材

「太刀魚」

有田市は「太刀魚」が年間を通じて水揚げされます。

「梅」

和歌山県は1965年から58年連続で梅の収穫量が日本一です！

「柿」

伊都地方は和歌山県の栽培面積の60%以上を占める主要産地です。

「くじら」

太地町は日本における古式捕鯨発祥の地とされています。