

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			
★★★★★こどもロコモ対策として、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、パンを2回提供し、金芽米粉を使用したパンを提供いたします。											
月		火		水		木		金			
3日		4日		5日		6日		7日			
文化の日		●ごはん 649/892		●ごはん 590/807		●ごはん 627/827		●ごはん 594/811			
●ごもくマーボー豆腐		●とりにくのてりやき		●みそラーメン		●とりにくのレモンソース					
☆高野豆腐 豚挽肉 たまねぎ 青ねぎ 生菜 こんにんく		☆鶏も(若鶏)60.80 生菜 純米酒 5つ星(米)淡色辛みそ 5つ星(米)赤色辛みそ 5つ星(米)赤色辛みそ		☆濃口醤油 白砂糖 白砂糖 白砂糖 白砂糖 白砂糖		☆中華麺 35 こんにんく 30 こんにんく 20 こんにんく 10 こんにんく 5 こんにんく		☆鶏も(若鶏)30 たまねぎ 2.2 純米酒 1.8 米ぬか油(菜野食品) 7		☆レモン(果汁) 1.47 白砂糖 1.82 濃口醤油 2.45	
●ちゅうかあえ		●あつあげのみそしる		●ちゅうかカラフルサラダ		●コンソメスープ		●こまつなのあえもの			
ブロッコリー 小松菜 フラワーパもやし きゅうり コーン 冷凍 人参 人参 白砂糖		☆厚揚げ(冷) たまねぎ 30 かつお節 5 濃口醤油 1.5		☆人参 10 青ねぎ 30 5つ星(米)淡色辛みそ 2.4 5つ星(米)赤色辛みそ 1.2		☆人参 10 5つ星(米)淡色辛みそ 0.7 5つ星(米)赤色辛みそ 0.2 5つ星(米)赤色辛みそ 0.2		☆人参 10 5つ星(米)淡色辛みそ 0.7 5つ星(米)赤色辛みそ 0.2 5つ星(米)赤色辛みそ 0.2		☆人参 10 5つ星(米)淡色辛みそ 0.7 5つ星(米)赤色辛みそ 0.2 5つ星(米)赤色辛みそ 0.2	
☆しゅうまい		小：2こ 中：3こ		☆のりつくだに 1ふくろ		☆ごまかつくだに 1ふくろ					
10日(ビタミンD強化献立)		11日		12日		13日		14日			
●ごはん 596/799		●ごはん 622/839		●ごはん 633/839		●ごはん 591/787		☆きりめいりんめいパン 625/814			
●さけのしおだれやき		●くじらのたつたあげ		●かきカレー		●はっぽうさい		●ツナサンド			
☆紅鮭 1.4 こんにんく 0.24 純米酒 1.4		☆鯛肉 5.0 生菜 0.6 濃口醤油 4.2 白砂糖 1.5		☆牛も(和牛)赤身 20 生菜 20 人参 15 小松菜 55 じゃがいも 35 白砂糖 1.5		☆豚も(大型)赤身 27 たまねぎ 36 濃口醤油 13 こんにんく 1.8 こんにんく 1.8 こんにんく 1.8		☆コーン 20 白砂糖 20 こんにんく 20		☆コーン 20 白砂糖 20 こんにんく 20	
●おひたし		●おかかあえ		●コロコロサラダ		●かいそうサラダ		●キャベツスープ			
☆小松菜 30 濃口醤油 1.5 フラワーパもやし 10 米酢 0.5 白砂糖 1.2		☆小松菜 15 かつお節 20 濃口醤油 5 白砂糖 0.8		☆きゅうり 15 オリーブ油 10 濃口醤油 10 こんにんく 1.8 白砂糖 1.8		☆海苔ミックス 0.8 小松菜 0.8 こんにんく 0.8		☆キャベツ 30 こんにんく 1.2		☆キャベツ 30 こんにんく 1.2	
●きんぴらごぼう		●すまじしる		☆ソノフルげんきヨーグルト 1こ		●みそポテト		☆ミルメークココア 1ぼん			
☆豚挽肉 24 白砂糖 12 こんにんく 12 こんにんく 12 こんにんく 12 こんにんく 12 こんにんく 12		☆しいたけ(干) 0.3 白砂糖 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5		☆ソノフルげんきヨーグルト 1こ		☆こんにんく 40 こんにんく 1 こんにんく 1 こんにんく 1 こんにんく 1 こんにんく 1		☆キャベツ 30 こんにんく 1.2		☆キャベツ 30 こんにんく 1.2	
17日		18日		19日		20日		21日(ビタミンD強化献立)			
●ごはん 700/919		●ごはん 647/820		●ごはん 602/781		●ごはん 586/794		●ごはん 585/778			
●あつあげのみそいために		●とりにくのバリバリやき		●すきやきに		●カレーソースのハンバーグ		●さばのごまみそやき			
☆鶏も(若鶏) 30 白砂糖 4.5 濃口醤油 5.0 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5		☆鶏も(若鶏)60.80 生菜 0.6 濃口醤油 4.2 白砂糖 1.5		☆牛も(和牛)赤身 35 こんにんく 0.8 濃口醤油 2.0 白砂糖 1.8		☆ハンバーグ 10 濃口醤油 1 こんにんく 1 こんにんく 1 こんにんく 1 こんにんく 1		☆さば 50 純米酒 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5		☆さば 50 純米酒 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5	
●じゃこいりナムル		●あさりのみそしる		●あぶらあげのごますあえ		●みそしる		●ゆかりあえ			
☆大根 10 米酢 0.8 白砂糖 1.5 小松菜 15 白砂糖 0.8 こんにんく 0.8		☆えのき(ほくしめじ) 5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5		☆小松菜 30 こんにんく 1.2 こんにんく 1.2 こんにんく 1.2 こんにんく 1.2 こんにんく 1.2		☆みそしる 1.4 こんにんく 1.4 こんにんく 1.4 こんにんく 1.4 こんにんく 1.4 こんにんく 1.4		☆ゆかり 15 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8		☆ゆかり 15 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8	
★スティックだいごいくち 小：3本 中：40g		★おさかなそぼろ 1ふくろ		★ミニフィッシュ 1ふくろ		★かみかみくろめ 1ふくろ		★あじつけのり 1ふくろ			
24日		25日		26日(ビタミンD強化献立)		27日		28日			
●ごはん 638/882		●ごはん 599/784		●ごはん 630/878		●ごはん 638/826		●ごはん 638/826			
●にくだんごのあまずいために		●さけのピリからやき		●にくじゃが		●とりにくのトマトに		●とりにくのトマトに			
☆鶏肉(日本産)25 濃口醤油 1.3 こんにんく 1.3 こんにんく 1.3 こんにんく 1.3 こんにんく 1.3 こんにんく 1.3		☆紅鮭 1.4 こんにんく 0.24 純米酒 1.4		☆豚も(大型)赤身 40 白砂糖 3 こんにんく 3 こんにんく 3 こんにんく 3 こんにんく 3 こんにんく 3		☆鶏も(若鶏) 40 白砂糖 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4		☆鶏も(若鶏) 40 白砂糖 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4		☆鶏も(若鶏) 40 白砂糖 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4 こんにんく 4	
●こまつなとコーンのあえもの		●ちゅうかスープ		●ししゃものてんぷら 小：2ひ 中：3ひ		●ブロccoliとコーンのサラダ		●オムレツ 1こ			
☆小松菜 35 白砂糖 1.5 濃口醤油 1.5		☆たまねぎ 20 白砂糖 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5 こんにんく 1.5		☆人参 20 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5 こんにんく 0.5		☆キャベツ 15 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8		☆キャベツ 15 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8		☆キャベツ 15 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8 こんにんく 0.8	
★ぎょうざ 小：2こ 中：3こ		★おさかなそぼろ 1ふくろ		★ミニフィッシュ 1ふくろ		★かみかみくろめ 1ふくろ		★あじつけのり 1ふくろ			
今月の生産者さん		今月の給食		11月24日は『和食の日』							
小柳さん…きゅうり、さつまいも 宮本さん…こんにんく、青ねぎ 関本さん…米		11日 12日 21日		『和食の日』		『和食の日』		『和食の日』			
和歌山県から提供いただいた『鮭肉』やJAさんから提供いただいた『富有柿』など、和歌山県ゆかりの食材を使用したメニューが登場します。		和歌山県から提供いただいた『鮭肉』やJAさんから提供いただいた『富有柿』など、和歌山県ゆかりの食材を使用したメニューが登場します。		和歌山県から提供いただいた『鮭肉』やJAさんから提供いただいた『富有柿』など、和歌山県ゆかりの食材を使用したメニューが登場します。		和歌山県から提供いただいた『鮭肉』やJAさんから提供いただいた『富有柿』など、和歌山県ゆかりの食材を使用したメニューが登場します。		和歌山県から提供いただいた『鮭肉』やJAさんから提供いただいた『富有柿』など、和歌山県ゆかりの食材を使用したメニューが登場します。			
ぜひ和歌山の味を感じてみてください。		ぜひ和歌山の味を感じてみてください。		ぜひ和歌山の味を感じてみてください。		ぜひ和歌山の味を感じてみてください。		ぜひ和歌山の味を感じてみてください。			
11月22日は「ふるさと誕生日」です		和歌山県には全国に誇れる食材がいっぱい！									
11月22日は、明治4年（1871年）に和歌山・田辺・新宮の3県がひとつになって、今の和歌山県ができた日と和歌山県では「ふるさと誕生日」として記念しています。		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。		『柿』		『梅』		『鯛』			
今月、和歌山県から提供いただいた『鮭肉』やJAさんから提供いただいた『富有柿』など、和歌山県ゆかりの食材を使用したメニューが登場します。		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！			
ぜひ和歌山の味を感じてみてください。		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！		和歌山県は1965年から58年間連続で梅の収穫量が日本一です！			