

学校給食予定献立表 11月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1水	れんごんのサラダ いもかりんとう とりそぼろ丼 豆腐汁	とり肉 高野豆腐 卵 なると豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ ほうれんそう しょうが れんこん とうもろこし きゅうり ほんしめじ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 さつまいも	833 kcal 31.6 g 25.8 g 3.0 g	
6月	野菜のおかか和え りんご 鯖の梅焼き 麦ごはん 筑前煮	さば とり肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	県産ヒノヒカリ おおむぎ こんにやく 中ざら糖 三温糖	766 kcal 34.9 g 23.6 g 1.5 g	
7火	ヨーグルト ボルシチ コッペパン ブロッコリーの サラダ	牛肉	牛乳 生クリーム ちりめん ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ とうもろこし	758 kcal 34.0 g 24.1 g 2.9 g	
8水	海藻サラダ 春巻き キムチご飯 チヌ団子の スープ	ぶた肉 チヌ	牛乳 わかめ 海藻	にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい 生しいたけ キャベツ とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 はるさめ	769 kcal 25.6 g 26.1 g 4.0 g
9木	ソーススパゲティ 粉ふきいも 食べて菜の サラダ	ぶた肉	牛乳 あおりの粉 ちりめん	青ピーマン 食べて菜	たまねぎ キャベツ にんにく もやし とうもろこし	ミルクパン スパゲティ じゃがいも 三温糖	773 kcal 34.8 g 18.9 g 2.8 g
10金	白菜のごま和え 麦ご飯 豚汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく ごぼう だいこん はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こむぎ粉 こんにやく さつまいも	855 kcal 34.4 g 30.4 g 2.1 g
13月	ゆかり和え たちうおのから揚げ 麦ご飯 けんちん汁	たちうお とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう だいこん ほんしめじ しょうが キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ こんにやく さといも	770 kcal 29.6 g 29.5 g 1.6 g
14火	キーマカレー アーモンド小魚 ナン じゃがいもの	牛肉 ぶた肉 ひよこまめ	牛乳 ちりめん かえり	にんじん 青ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく だいこん	ナン こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	776 kcal 37.7 g 31.0 g 2.8 g
15水	野菜のドレッシング和え 鶏肉のみそだれ焼き 麦ごはん チヌ団子汁	とり肉 赤みそ 油揚げ チヌ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	だいこん えのきたけ キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	778 kcal 35.3 g 26.4 g 2.3 g
16木	マヨネーズ ゆで野菜 みかん 白身魚フライ セルフサント (コッペパン ひよこ豆の ゆで野菜、フライ、 マヨネーズ)	メルルーサ 卵 ウィンナー ひよこまめ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	コッペパン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	899 kcal 36.9 g 36.3 g 3.1 g
17金	れんごんの ドレッシング和え 瀬戸の香り揚げ 麦ごはん(小) しゅうほううどん	とり肉 大豆 卵 ツナ	牛乳 かえり あおりの粉	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ れんこん とうもろこし きゅうり	県産ヒノヒカリ おおむぎ さといも うどん こむぎ粉 かたくり粉	770 kcal 30.7 g 19.8 g 2.5 g
20月	ほうれんそうの ごま和え さつまいも ごはん 豚汁	さば 白みそ ぶた肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい ごぼう だいこん	県産ヒノヒカリ さつまいも 三温糖 こんにやく	830 kcal 38.4 g 28.7 g 3.2 g
21火	チーズ入りサラダ ガブリックチキン 米粉パン ブロッコリーの 豆乳スープ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく みかん はくさい セロリ ほんしめじ キャベツ きゅうり	米粉パン コーンスターチ	796 kcal 40.1 g 33.1 g 2.7 g

* 11月2日は、三観中研のため給食は、ありません。
* 11月24、27日は、期末テストのため給食は、ありません。
* 11月13日～17日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

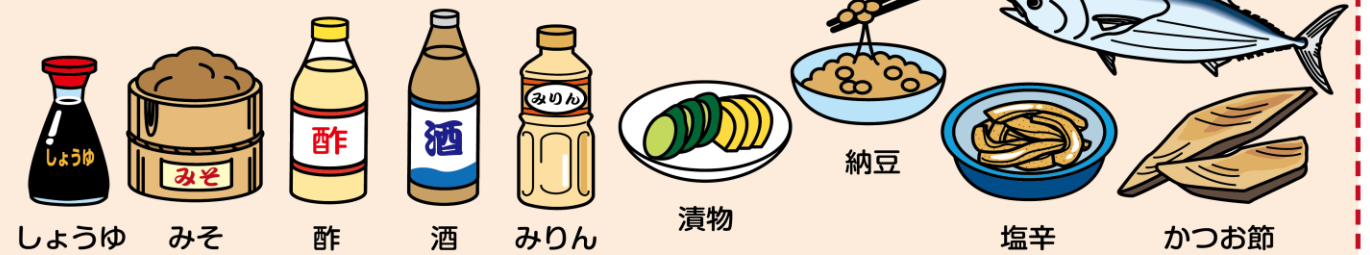
三豊市観音寺市学校組合立三豊中

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
22水	元気サラダ 鮭の塩焼き 麦ごはん さつまいもと大根の みそ汁	鮭 油揚げ 赤みそ ロースハム かつお節	にんじん 葉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも こんにやく 三温糖	758 kcal 39.3 g 20.4 g 2.3 g		
28火	みかん ビーフンチュー 全粒粉パン フライパン サラダ	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん パセリ	たまねぎ みかん ほんしめじ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	全粒粉パン じゃがいも こむぎ粉	778 kcal 30.5 g 22.8 g 3.1 g
29水	小松菜の変わり浸し はまちの照り焼き 麦ごはん 豆腐とじゃがいもの みそ汁	はまち 豆腐 赤みそ	牛乳 ちりめん チーズ	小松菜 葉ねぎ キャベツ たまねぎ 柿	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 じゃがいも	806 kcal 36.0 g 25.0 g 3.2 g	
30木	シメジギン和え 豚肉の香り揚げ コッペパン 野菜スープ	ぶた肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ もやし	コッペパン 三温糖 かたくり粉	802 kcal 38.9 g 29.4 g 3.2 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生まれてきました。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、麹などに漬け込んだもの)
- ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
- ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)

