

|    | 月                                                                                                                      | 火                                                                                             | 水                                                                                                 | 木                                                                                                     | 金                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立 | 1                                                                                                                      | 2                                                                                             | 3                                                                                                 | 4                                                                                                     | 5                                                                                              |
|    | こまつナムル<br>手作りしゅうまい2個<br>ごはん<br>マーボー厚揚げ                                                                                 | カレーきんぴら<br>おにぎり(鮭・神楽南蛮みそ)<br>みそけんちん汁<br>1・2年生なし                                               | 文化の日                                                                                              | 塩昆布あえ<br>鶏とレバのケチャップあえ<br>ごはん<br>かきたま汁                                                                 | 油揚げのこま酢あえ<br>さばの西京焼き<br>ごはん<br>白玉汁                                                             |
|    | 1群:2群 豚肉 ハム 生揚げ 大豆 みそ 牛乳<br>3群:4群 小松菜 にんじん たらこ キャベツ たけのこ もやし<br>5群:6群 米 砂糖 ごま 油<br>栄養価 830kcal/33.1g/2.4g              | さけ みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 のり<br>にんじん ピーマン 大根 たけのこ ごぼう ねぎ<br>米 じゃがいも 砂糖 油<br>841kcal/28.9g/2.9g           |                                                                                                   | 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 昆布<br>小松菜 にんじん キャベツ ねぎ えのき<br>米 じゃがいも 砂糖 アーモンド 油 ごま<br>854kcal/30.1g/2.8g               | 鶏 油揚げ ハム 鶏肉 牛乳<br>にんじん 小松菜 納豆 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ<br>米 砂糖 白玉 ごま ごま油<br>757kcal/32.0g/2.6g           |
|    | 8 いい歯の日                                                                                                                | 9                                                                                             | 10                                                                                                | 11                                                                                                    | 12                                                                                             |
| 献立 | かみかみアーモンドサラダ<br>ごぼう入りこま焼き肉<br>ごはん<br>わかめのみそ汁                                                                           | みかん<br>出雲産ブロッコリーのサラダ<br>ココア揚げパン<br>豚肉と豆のトマト煮                                                  | おかかあえ<br>手作りハンバーグおろしソース<br>ごはん<br>具だくさん汁                                                          | 筑前煮<br>鮭のみそマヨチーズ焼き<br>ごはん<br>青菜のみそ汁                                                                   | お米のタルト<br>肉いため・ナムル<br>ピピンパ(玄米入りごはん)<br>体菜の中華卵スープ                                               |
|    | かみかみ献立                                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                |
|    | 1群:2群 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ<br>3群:4群 にんじん たらこ ごぼう キャベツ 玉ねぎ<br>5群:6群 米 じゃがいも ふ 砂糖 ごま アーモンド 油<br>栄養価 757kcal/32.0g/2.6g | ハム 豚肉 大豆 あさり 牛乳 チーズ<br>ブロッコリー トマト にんじん みかん キャベツ 玉ねぎ<br>コッペパン 砂糖 じゃがいも 油<br>890kcal/31.1g/3.1g | 豚肉 豆腐 生揚げ みそ 牛乳<br>小松菜 にんじん 大根 ごぼう もやし<br>米 砂糖 さつまいも 油<br>796kcal/30.1g/2.5g                      | 鶏肉 鮭 生揚げ みそ 牛乳 チーズ<br>にんじん 納豆 小松菜 れんこん たけのこ ごぼう 大根<br>米 ふ 砂糖 油 マヨネーズ<br>806kcal/35.0g/2.8g            | 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 牛乳<br>にんじん 小松菜 体菜 切干大根 ぜんまい ねぎ<br>米 玄米 タルト ごま 油<br>868kcal/35.2g/2.5g               |
|    | 15                                                                                                                     | 16                                                                                            | 17                                                                                                | 18                                                                                                    | 19 毎月19日は食育の日<br>地場産物を味わおう!                                                                    |
| 献立 | シナコンサラダ<br>カレーピラフ<br>さつまいものシチュー                                                                                        | ビーフン炒め<br>干草焼き<br>ごはん<br>ずき焼き風煮                                                               | チョコチップ<br>無しパン<br>大根の和風サラダ<br>かきたまきのこ汁<br>大麦めん                                                    | 花野菜のこまじょうゆあえ<br>大豆と小魚の揚げ煮<br>ごはん<br>おでん                                                               | ツナと豆のこまサラダ<br>揚げ出し豆腐<br>ささえごはん<br>のっぺい汁                                                        |
|    |                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                       | 食育の日献立                                                                                         |
|    | 1群:2群 鶏肉 ツナ ベーコン あさり 牛乳 チーズ<br>3群:4群 ピーマン パセリ キャベツ 玉ねぎ しめじ<br>5群:6群 米 玄米 さつまいも 油<br>栄養価 785kcal/27.8g/3.0g             | えび 豚肉 豆腐 卵 牛乳<br>にんじん ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃがいも たけのこ<br>米 ふ ビーフン 砂糖 油<br>822kcal/35.1g/2.8g        | 鶏肉 かまぼこ ちくわ 牛乳 わかめ<br>にんじん ほうれん草 キャベツ 大根 なめこ えのき<br>大麦めん 蒸しパン 砂糖 チョコ 油<br>855kcal/34.8g/3.7g      | 大豆 ちくわ がんもどき うずらの卵 牛乳 ちりめんじゃこ 昆布<br>ブロッコリー にんじん 大根 れんこん カリフラワー コーン<br>米 砂糖 ごま 油<br>793kcal/28.9g/2.9g | ささえ 油揚げ 豆腐 大豆 ツナ 牛乳<br>にんじん ブロッコリー 納豆 れんこん たけのこ コーン<br>米 里いも 砂糖 ごま マヨネーズ<br>770kcal/27.1g/3.1g |
|    | 22                                                                                                                     | 23                                                                                            | 24 魚を上手に食べよう                                                                                      | 25                                                                                                    | 26                                                                                             |
| 献立 | りんご<br>しょうゆフレンチ<br>ハヤシライス(玄米入ごはん・ハヤシルー)                                                                                | 重労働感謝の日                                                                                       | れんこんきんぴら<br>さんまの塩焼き<br>ごはん<br>さつまいも汁                                                              | 炒り卵あえ<br>鶏肉のこまだれかけ<br>ごはん<br>どさんこスープ                                                                  | ごまあえ<br>鮭チーズフライ<br>わかめごはん<br>白菜と里いもの                                                           |
|    |                                                                                                                        |                                                                                               | 和食の日献立                                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                |
|    | 1群:2群 豚肉 ハム 牛乳<br>3群:4群 にんじん 小松菜 マヨネーズ マヨネーズ キャベツ れんこん<br>5群:6群 米 玄米 じゃがいも 油<br>栄養価 811kcal/25.1g/2.9g                 |                                                                                               | さんま さつまいも 豚肉 豆腐 みそ 牛乳<br>にんじん さやいんげん ごぼう れんこん 大根 ねぎ<br>米 さつまいも 砂糖 油 ごま<br>843kcal/32.0g/2.5g      | 豚肉 鶏肉 卵 みそ 牛乳 わかめ<br>にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ もやし コーン<br>米 砂糖 じゃがいも ごま 油<br>738kcal/32.4g/2.6g                | 鮭 油揚げ みそ 牛乳 わかめ チーズ<br>小松菜 にんじん 白菜 もやし えのき<br>米 里いも 砂糖 ごま<br>780kcal/27.9g/3.0g                |
|    | 29                                                                                                                     | 30                                                                                            | 今月の出雲崎産                                                                                           |                                                                                                       |                                                                                                |
| 献立 | じゃこおひたし<br>五目豆腐ハンバーグ<br>ごはん<br>親子煮                                                                                     | 切干大根<br>鶏肉のサラダ<br>ごはん<br>もずくのみそ汁                                                              | 副菜 主菜<br>主食 汁物<br>主に体の組織をつくる食品<br>主に体の調子を整えるものになる食品<br>主にエネルギーになる食品<br>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) |                                                                                                       |                                                                                                |
|    |                                                                                                                        |                                                                                               | 大豆 じゃがいも さつまいも 里いも<br>ねぎ かぼちゃ 梅干し 車麴<br>キャベツ 白菜 大根 ブロッコリー                                         |                                                                                                       |                                                                                                |
|    | 1群:2群 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ<br>3群:4群 にんじん 小松菜 納豆 たけのこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ<br>5群:6群 米 砂糖 油<br>栄養価 832kcal/39.3g/2.9g       | 鶏肉 ツナ みそ 牛乳 もずく<br>にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 ねぎ えのき<br>米 じゃがいも 砂糖 ごま 油<br>823kcal/27.7g/2.3g           |                                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                |
|    |                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                |



～ 家族で読みましょう ～

毎月 19 日は  
「食育の日」

令和 3 年 11 月  
出雲崎中学校

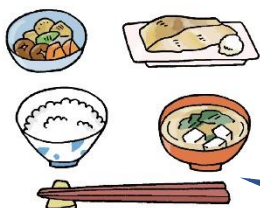
秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。食事のバランスにも気を配り、しっかりと体調を整え、本格的な冬の寒さに備えましょう。

< 今月の給食目標 >  
日本型食生活のよさについて知ろう



## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食とは・・・

2013 年 12 月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことを言います。

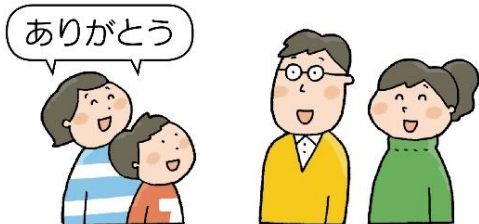
### 和食を支える「だし」

食べ物の味には、「甘味、酸味、塩味、苦味」などの種類があります。この他に、この中のどれにも当てはまらない味「うま味」があります。和食は、このうま味を作り出す「だし」をととても大事にしています。かつお節や昆布、煮干し、干しいたけからとるだしには何とも言えないおいしさがあります。これがうま味です。和食はこのうま味を上手に使うことで、素材の味を生かしながら、深みのあるおいしい味を作り出します。

一汁三菜

## 11月23日は 勤労感謝の日

### 勤労感謝の日に 思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食にはたくさんの人たちが関わってくださっています。



調理員さん



農家の人



畜産に  
たずさわる人



漁師さんや水産業に  
たずさわる人



運搬業の人

## 地場産野菜がたくさん登場します！

私たちが住む出雲崎町では、どのような農作物が作られているか知っていますか？自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。

地場産物を食べてね

野菜をつくってくださっている  
地元のみなさん



火・木・土曜日には  
JA で青空市が開かれ、  
たくさんの地場産物が  
販売されています。