



# 11がっ こんだてひょう



しるぬぎ になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 439

(れいわがんねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
		ごはん	汁	おかず	赤	緑	黄	小	中	
1	金	ごはん	チンゲンサイスープ はつがげんまいりひらつくね きりほしだいこんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく くわわかめ	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが たまねぎ、しめじ きりほしだいこん	ごはん、げんまい ドレッシング あぶら	618	721	・切干大根は生の大根を細切りにして、天日で乾燥させて作ります。水分がない分、栄養素がギュッと凝縮（ぎょうしゅく）されていて、カルシウムは生の大根の20倍以上、鉄分も50倍近くにもなります。	
5	火	ごはん	まいだけのはちはいじる わかどりのごまてりやき こんさいのときに	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく かつおぶし	にんじん、まいだけ ごぼう、れんこん いんげん	ごはん、さとう でんぷん、ごま あぶら	628	735	・根を食べる野菜『根菜』は、秋から冬にかけて旬をむかえるものが多くあります。旬の野菜は味がよく、栄養素もたっぷり詰まっています。	
6	水	ごはん	とうふとわかめのみそしる すきやきふうコロック ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、かつおぶし わかめ	ながねぎ、たまねぎ にんじん、もやし ほうれんそう	ごはん、パンこ あぶら、じゃがいも	626	717		
7	木	ごはん	みそおでん かれいのにつけ キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう みそ、ちくわ ぎょにくすりみ かれい、とりにく	こんにゃく、にんじん だいこん、しょうが キャベツ、きゅうり うめ	ごはん、さとう ドレッシング	606	708	・今の時期のキャベツは「冬キャベツ」と呼ばれます。冬キャベツは、寒さにたえるために葉がギュッと固くしまっているのが特徴です。	
8	金	ごはん	やさいとポテトのスープ ハンバーグ いかのガーリックバターいため ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とりにく、いか	キャベツ、たまねぎ にんにく、アスパラ パプリカ、ブルーベリー	パン、じゃがいも バター、ジャム	605	735	・今日は「いい歯の日」です。炒め物には入っている「いか」は、かみごたえがある食べ物です。よくかんで、じょうぶな歯をつくりましょう。 ◎おぼん回収日です◎	
11	月	ごはん	はっほうさい ショウロンボウ ハンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか うすらたまご、とりにく	しょうが、はくさい にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ きゅうり、もやし	ごはん、ごま ごまあぶら、ドレッシング ショウロンボウのかわ	677	801	★ショウロンボウは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ・食事の前の手洗いはしっかりできていますか？冬が近づいてくるとノロウイルスが原因の食中毒が起きやすくなります。食中毒予防のために、食事の前の手洗いを必ずしにしましょう。	
12	火	ごはん	だいこんのみそしる さんまオレンジに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さんま、とりにく	だいこん、にんじん オレンジ、だいこん グリーンピース しょうが	ごはん、あぶら さとう、でんぷん	636	739		
13	水	ごはん	ポークカレー アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご パイナップル、レモン アロエ、ナタデココ	ごはん、おおむぎ じゃがいも、カレー あぶら、なまクリーム	757	919	★スプーンが付きます	
14	木	ごはん	つみれじる ぶたにくのしょうがやき ぶきのあぶらいため	ぎゅうにゅう とうふ、さんまつみれ みそ、ぶたにく とりにく	だいこん、ながねぎ しょうが、ぶき にんじん、こんにゃく とりにく	ごはん、さとう あぶら、でんぷん	666	769	感謝の気持ちをこめてあいさつしよう!	
15	金	ごはん	しょうゆラーメン だいがくいも てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ ひじき、だいず、ちりめん ひよこめ、チーズ	にんじん、もやし たけのこ、ながねぎ パプリカ、こまつな	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら さつまいも	609	768	・塩分のとりすぎを防ぐために、ラーメンの汁は飲み切らずに具だけしっかり食べるようにしましょう。 ★大学いもは小学校に2個、中学校に3個付きます	
18	月	ごはん	モロヘイヤスープ チキンちぎりあげ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく レバー、シーチキン わかめ	モロヘイヤ、にんじん えのきたけ、きゅうり あおじそ	ごはん、ながいも あぶら	710		★チキンちぎり揚げは一人2個付きます ・中学校3年生の「バイキング給食」の日です。	
19	火	ごはん	アーサじる にくじゃが やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう みそ、あおさ ぶたにく	えのきたけ、たまねぎ にんじん、こんにゃく グリーンピース、なのはな キャベツ	ごはん、あぶら じゃがいも さとう、いたふ	602	709		
20	水	ごはん	のっぺいじる チキンみそカツ あおなのびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく あぶらあげ	まいだけ、だいこん ごぼう、にんじん ながねぎ、こまつな ほうれんそう、しめじ	ごはん、さといも でんぷん、あぶら パンこ	679	777	・青菜の煮浸しには、ほうれん草と小松菜が入っています。見た目や味などの違いがわかるかな？	
21	木	ごはん	なまあげのみそしる ほっけしおやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ほっけ、ぶたにく	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう しいたけ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう、ごま	617	731	・和食の味付けの基本になっている「さしずせそ」をみなさんは知っていますか。「さ」は砂糖、「し」は塩、「ず」はお酢、「せ」はしょうゆ（昔は「せうゆ」と書きました）、「そ」はみそのごとです。この順に入ると上手に味付けができるといわれています。	
22	金	ごはん	ミネストローネ ミートボール いんげんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とりにく、シーチキン	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんにく トマト、パセリ いんげん	コッパン じゃがいも、さとう マヨネーズ	635	772	・パンは炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として適した食べ物です。肉類や牛乳、野菜とあわせて食べましょう。 ★ミートボールは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ★スプーンが付きます	
25	月	ごはん	ミネラルスープ あつやきたまご ホイコーロー	ぎゅうにゅう こんぶ、とうふ なると、たまご ぶたにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、キャベツ ピーマン、にんにく しょうが	ごはん、あぶら	602	708		
26	火	ごはん	ほろよいとんじる はちのへさんさばのみそに だけきみりごぼうサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう ほろよいとん、みそ やきとうふ、さば	はくさい、ごぼう、だけきみ しめじ、こんにゃく、りんご ながねぎ、しょうが きゅうり、にんじん	ごはん、あぶら マヨネーズ	748	880	・今日は、「ふるさと産品給食の日」です。横浜町のブランド豚「ほろよいとん」や、横浜町でとれたはくさい、にんじん、ながねぎを豚汁に入れました。地元のものならではのおいしさを味わって食べましょう。	
27	水	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ	ジョア とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご きゅうり、ブロッコリー アスパラ	ごはん、おおむぎ じゃがいも、カレー あぶら、ドレッシング	666	819	★スプーンが付きます	
28	木	ごはん	もやしのみそしる とうふハンバーグ こんぶのごもくいため のりのつくだに	ぎゅうにゅう こうやどとうふ、みそ とうふ、とりにく こんぶ、のり	もやし、にんじん こまつな、たまねぎ こんにゃく、しいたけ ごぼう	ごはん、あぶら さとう	606	705	・のりの佃煮が付きまます。ごはんにかけて食べましょう。	
29	金	ごはん	つぼじる さっぱりとりにくのてりに キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぎょにくすりみ	にんじん、まいだけ こんにゃく、しょうが キャベツ、きゅうり	ごはん、さつまいも ごまドレッシング アーモンド、ふ すいとん	688	815	・つぼ汁とは、横浜町の郷土料理で「つぼ椀」に盛られたことからついた呼び名です。給食では、少しアレンジして秋らしい「もみじ型」の麩をいれました。	

## さんびんきゅうしよく ふるさと産品給食の日

わたしたちの住む地域でとれる食材を「地場産物」といいます。今月は、その地場産物をたくさん使った給食を出す「ふるさと産品給食の日」があります。ちなみに横浜町は11月26日です。日本の中でも、食材が豊富な地域「青森県」の素晴らしい恵みを感じながら味わって食べてみてくださいね。

しょう じばさんぶつ ひんもく  
～使用している地場産物は11品目です～



じじょう こんだてないよう へんこう ぎゅうしよく  
\*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

