

# 令和3年度 11月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(月)	2日(火)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	セルフ五目ごはん ・ごはん ・五目煮 かき揚げ みそ汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 小松菜とちくわの炒め物 みかん	ごはん 鮭フライ かつお和え 呉汁 胚芽ごまふりかけ(中学校のみ)	中華丼 ・減麦ごはん ・中華煮 焼ビーフン 焼きいも	いい歯の日 ごはん ほっけの塩焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 のっぺい汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ ヨーグルト お魚ソーセージ(中学校のみ)	亥の子の餅 ごはん 鶏肉の塩麹焼き 煮ひたし しらたま汁	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ さばのごまみそ焼き 大根の酢の物 母子茶	ごはん チャブチェ(ごま入り) ワナンスープ アーモンド入り小魚
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏肉皮付き 15 人参 10 あらいごぼう 7 油揚げ 3 干しいたけ 0.2 こいししょうゆ 2.5 料理酒 2 みりん 0.5 水 12 ちくわ 13 さやいんげん 5 さつま芋 10 玉ねぎ 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 カットわかめ 0.3 玉ねぎ 25 人参 7 白菜 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 40 人参 15 角こんにやく 20 さやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 2.5 こいししょうゆ 3.5 うすろしょうゆ 3.15 水 40 小松菜 20 もやし 20 ちくわ 5 塩 0.1 こいししょうゆ 0.35 みかん 1.0	精白米 80 さけフライ 1.0 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 20 白菜 25 花かつお 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.5 豆腐 15 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1.0	精白米 63 押麦 7 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 30 玉ねぎ 30 たけのこ水煮 15 しめじ 10 人参 15 土しょうが 1 土しょうが 4.5 チキンピジョン 1.5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3.5 水 50 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 20 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしょうゆ 1.35 焼きいも 1.0	精白米 80 ほっけ 50g 1切 豚肉 20 あらいごぼう 20 つきこんにやく 10 さやいんげん 5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいししょうゆ 2.3 水 5 里芋 30 油揚げ 5 大根 25 人参 5 こいししょうゆ 5 水 5 キャベツ 20 緑豆はるさめ 4 まぐろ油漬け 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいししょうゆ 3.5 水 40 キャベツ 4 緑豆はるさめ 4 まぐろ油漬け 5 人参 5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 ヨーグルト 1 お魚ソーセージ(中学校のみ) 1本	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 白玉だんご 25 大根 20 玉ねぎ 15 人参 5 みそ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.15 こいししょうゆ 3.3 料理酒 2 水 35 さば 50g 1切 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 チキンピジョン 0.56 塩 1.05 うすろしょうゆ 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 母子茶 1本	精白米 80 豚肉 30 土しょうが 0.5 にんにく 0.15 ごま油 0.15 人参 10 鶏卵 10 緑豆はるさめ 5 ほうれん草 15 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うすろしょうゆ 3 料理酒 0.75 鶏肉皮付き 6 ワナン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 125 アーモンド入り小魚(小袋) 1 *牛乳のかわりに母子茶がつきます
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	609(20.1) / 736(23.8)	593(22.9) / 707(27.4)	655(24.3) / 792(29.1)	614(23.4) / 789(28.6)	601(27.4) / 719(32.4)	614(24.0) / 743(28.9)	643(21.5) / 778(26.1)	632(23.6) / 755(27.5)	612(27.2) / 766(34.0)	593(23.1) / 708(27.2)

## 実りの秋・収穫の秋・食欲の秋

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。この時期は、新米、なす、さんま、りんご、さつまいも、くり、なしなどのおいしい食べ物がたくさん出回ります。冬の訪れに備えて、秋の実りをおいしくいただきながら、寒さに負けない体を作りましょう。



11月23日は『勤労感謝の日』です。自然の恵みや、食にかかわるたくさんの人たちに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。



### 果物

夏の間に、たっぷり日差しをあびて、大きくなった果物の収穫時期です。

なし、かき、いちじく、りんご、みかん、くり

### 野菜

土の中で、たっぷり養分を蓄えてきた根菜類やいも類、きのこなどの山の幸もおいしい季節です。

だいこん、れんこん、なす、さつまいも、はくさい、さといも、まつたけ、しいたけ

### あきのたべものをたべよう

おうちで たべた あきに おいしい たべものを かいてみましょう

### つくってみよう! 給食レシピ!

**いもりんごフリッター**

<材料> 作りやすい分量

- さつまいも 中1個
- りんご 中1個
- 干しぶどう 40g
- ★牛乳(豆乳) 60ml
- ★ホットケーキミックス 150g
- ★塩 ひとつまみ
- 揚げ油 適量

- さつまいもは短冊切り、りんごは芯を取っていちょう切りにする。(どちらも皮はむかなくてもOK)
- ★を混ぜ、衣を作る
- ②へ①と干しぶどうを入れ、混ぜる
- 油を160~170度に熱し、生地をスプーンで一口大にし、そっと油に落とす

※こげやすいので、油の温度が上がらないように注意!

### 魚

秋から冬にかけて、脂がのったおいしい魚が出回ります。

さけ、かき、さんま

# 令和3年度 11月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	ごはん 豚じゃが ししゃも おひたし	パン チリコンカン いもりんごフリッター レタスのスープ	ごはん 根菜カレー ツナの和え物	まごわやさしい ごはん 鰯のしょうが焼き 大豆の磯煮 ごま汁	だしを味わう和食の日 ごはん カレイの唐揚げ 卵の花炒め いも団子汁	小パン 森のきのこシチュー 豆腐入りハンバーグ レモン和え	木の葉丼 ・ごはん ・卵とじ 丸干し ごま酢和え	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 手作りふりかけ みかん	菜めし かぼちゃコロッケ チンゲン菜のごま油炒め わかめスープ	ごはん 厚焼き卵 きんぴらごぼう(ごま入り) かつま汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 55 小丸天 15 さやいんげん 5 つきこんにやく 15 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こい口しょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 もやし 25 小松菜 20 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 合ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 さつま芋 13 りんご 15 干しぶどう 4 小麦粉 4 ホットケーキミックス 6 牛乳 8 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 レタス 25 ベーコン 8 玉ねぎ 35 人参 5 しめじ 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 豚肉 30 じゃがいも 35 さつま芋 25 あらいごぼう 10 れんこん水煮 7 人参 15 オニオンソテー 8 にんにく 0.2 カレールウ 11 りんごピューレ 7 ウスターソース 0.6 塩 0.1 こしょう 0.03 水 85 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろ油漬 7 上白糖 0.14 うす口しょうゆ 1 レモン汁 0.3	精白米 80 さくら 50g 1切 土しょうが 0.3 こい口しょうゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 7 けずり節 1 三温糖 1.2 こい口しょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 大根 20 白菜 15 人参 8 えのきたけ 7 白ねぎ 7 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 115	精白米 80 カレイの唐揚げ 1こ なたね油(揚げ油) 5 おから 10 ちくわ 5 人参 3 つきこんにやく 3 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うす口しょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 いももち 25 小松菜 10 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.8 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 115	パン 1こ 豚肉 10 じゃがいも 40 人参 5 玉ねぎ 40 パセリ 0.5 しめじ 7 マッシュルーム 7 ホワイトルウ 13.5 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1こ 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.7 レモン汁 0.12 酢 1.7	精白米 80 鶏卵 50 かまぼこ 7 油揚げ 3 干しいたけ 0.3 人参 10 玉ねぎ 35 青ねぎ 10 煮干し粉 3 上白糖 2.5 うす口しょうゆ 9 みりん 2 水 60 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 酢 2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 72 押麦 8 厚揚げ 50 豚ミンチ 20 玉ねぎ 45 つきこんにやく 15 人参 15 さやいんげん 7 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うす口しょうゆ 3.15 こい口しょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ちりめんじゃこ(小) 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こい口しょうゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 みかん 1こ	精白米 80 菜めしの素 2.1 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.5 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 人参 5 玉ねぎ 30 チキンブイオン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 厚焼き卵 1こ あらいごぼう 25 人参 12 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こい口しょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 鶏肉皮付き 10 さつま芋 30 白味噌 15 厚揚げ 15 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120
小 エネルギー(kcal) 592(22.3) / 732(28.4) 631(21.1) / 788(25.7) 639(21.9) / 774(26.2) 629(27.1) / 752(31.9) 599(23.6) / 713(27.4) 656(25.8) / 823(31.6) 595(23.7) / 725(29.8) 630(25.7) / 754(30.9) 619(17.5) / 735(20.2) 638(23.0) / 766(27.1)	中(たんぱく質(g))	学校給食摂取基準 小学校 26.8g 中学校 34.3g	エネルギー 650Kcal 830Kcal	たんぱく質 26.8g 34.3g	※献立は都合により変更することがあります。	※太字は三田の食材を使用しています。	※丸干し 幼 1尾 中 2尾	25日 給食費振替日		

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は『和食の日』です。和食とは、昔から受け継がれてきた“自然を大切に作る”日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことで、2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

### 「一汁三菜」ってな～に?

和食の基本は『一汁三菜』といわれています。ごはん、汁物、焼き物や煮物などのおかずを合わせたものが和食の基本です。



### 「だし」ってな～に?

「だし」とは、昆布やかつお節などのうま味が溶け出した汁のことです。おいしいみそ汁や、すまし汁、煮物などには、この「だし」がつかわれています。



### 「うま味」ってな～に?

「うま味」とは、甘味・酸味・塩味・苦味と同じように、味の要素である『基本味』の一つです。



## Quiz 和食クイズに挑戦しよう!

もんだい 1 11月22日(月)だしを味わう和食の日の献立で、いもだんご汁に使っているだしは何でしょう?

- ①にぼし ②昆布とけずり節 ③干しいたけ

もんだい 2 世界一かたい食べ物は何でしょう? (ギネス記録になっています)

- ①かつお節 ②昆布 ③するめいか

もんだい 3 和食の配膳には決まりがあります。正しい食器の置き方は、どれでしょう?

