

# 11月 学校給食こんだて表 令和5年 霜月 November

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標☆・・・秋のみかくを味わおう



日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをどとのえ元氣になります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1水	牛乳 さばそぼろごはん ごまあえ とうふのみそしる	さば ささみ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが こんにやく キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	ごめ むぎ さとう さつまいも	ごま
2木	～おはなしこんだて～ 牛乳 ごはん とりにく げんきサラダ ベーコンスープ	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	れんこん だいこん コーン キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	ごめ でんぶん さとう	あぶら
6月	牛乳 ごはん とりにくのしおこうじやき こんにやくサラダ かぼちゃのみそしる	とりにく かまぼこ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	こんにやく もやし たまねぎ しめじ ねぎ	ごめ さとう	あぶら ごま
7火	牛乳 りんごパン さけグラタン カリフラワーのサラダ チキンスープ	さけ とうにゅう ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ りんご	パン マカロニ ごめ さとう じゃがいも	あぶら
8水	牛乳 麦ごはん ハヤシライス じゃがいもとチーズのソテー かいそうサラダ	ぎゅうにく ベーコン ツナ	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	にんじん フロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく れんこん マッシュルーム キャベツ コーン	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
9木	牛乳 まるパン いちごジャム さかなのケチャップあえ ピーズサラダ ワインナースープ	ホキ だいす ワインナー	牛乳	いんげんまめ きんときまめ えだまめ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん えのき	パン ジャム でんぶん さとう	あぶら ドレッシング
10金	牛乳 ごはん ぶたにくのみそいため キャベツのごますあえ ゆばのすましじる	ぶたにく みそ かまぼこ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん れんこん しいたけ	ごめ さとう	あぶら ごま
13月	牛乳 ごはん あさひあつやきたまご ひじきのいそに のっぺいじる	たまご あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	こんにやく たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ れんこん	ごめ さとう さといも でんぶん	あぶら
14火	牛乳 ごはん カレーのからあげ なっとうあえ しじみじる	カレー なっとう みそ かつおぶし しじみ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのき うめ ねぎ	ごめ でんぶん	あぶら
15水	牛乳 麦ごはん ニギスのまっちゃフライ マロニーサラダ いのししのすきやきふうじ	ニギス いのしし あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい もやし たまねぎ コーン しょうが にんにく だいこん こんにやく	ごめ むぎ ごむぎこ マロニー さとう パンこ	あぶら ごま

☐童心社『はすかしがりやのれんこんくん』より



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをどとのえ元氣になります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16木	牛乳 こくとうパン しまねあかワインソースやき ほうれんそうのごまドレサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく みそ たまご	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ だいこん たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング
17金	牛乳 ごはん アジのこうみフライ だいこんのごまマヨあえ あきのこんさいみそしる	アジ ささみ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん コーン たまねぎ ねぎ	ごめ パンこ ごむぎこ さつまいも さといも じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ごま
20月	牛乳 ごはん ぶたキムチ アーモンドあえ わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にら ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ はくさい キャベツ もやし しいたけ	ごめ でんぶん さとう	あぶら アーモンド
21火	牛乳 キャロットパン トマトソースハンバーグ ごぼうサラダ かぶのスープ りんご	とりにく ぶたにく ささみ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ ごぼう キャベツ コーン かぶ えのき	パン さとう でんぶん	ノンエッグマヨ
22水	牛乳 麦ごはん さわらのさいきょうやき とりれんこんいため みそすいとん	さわら みそ とりにく	牛乳	にんじん いんげんまめ かぼちゃ こまつな	しょうが れんこん たまねぎ なめこ	ごめ むぎ さとう でんぶん すいとん	あぶら
24金	牛乳 ごはん さばのみそに きりほしだいこんののりあえ とうふのすましじる	さば みそ とうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん	だいこん はくさい キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	ごめ さとう	ノンエッグマヨ ごま
27月	牛乳 ごはん けいちゃん カリフラワーのツナあえ かぶのすましじる	とりにく みそ ツナ	牛乳 わかめ	にら ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー かぶ しいたけ	ごめ さとう	あぶら ドレッシング
28火	～こんだてりレー～ 牛乳 ちゅうかめん マーボーラーメン しゅうまい じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり きくらげ	めん さとう でんぶん ごむぎこ じゃがいも	あぶら
29水	牛乳 麦ごはん やしししゃも はくさいのゆずかおりあえ おでん	ししゃも かつおぶし とりにく うすらのたまご	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい ゆず もやし だいこん こんにやく	ごめ むぎ さといも	
30木	牛乳 コッペパン (セルフホットドック) ワインナー かぼちゃサラダ キャベツのスープ	ワインナー ハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん フロッコリー ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	パン さとう	ノンエッグマヨ

# 11月の給食だよ

11月は「しまね・ふるさと給食月間」です！



「しまね・ふるさと給食月間」とは、学校給食に地場産物をたくさん取り入れて、ふるさとである島根県の食材や、生産者さんに感謝の心をもちましよう！という取組です。

みなさんの給食には、たくさんの地場産物が使われています。そして、たくさんの地域の生産者さんに支えられて、毎日のおいしい給食ができています。

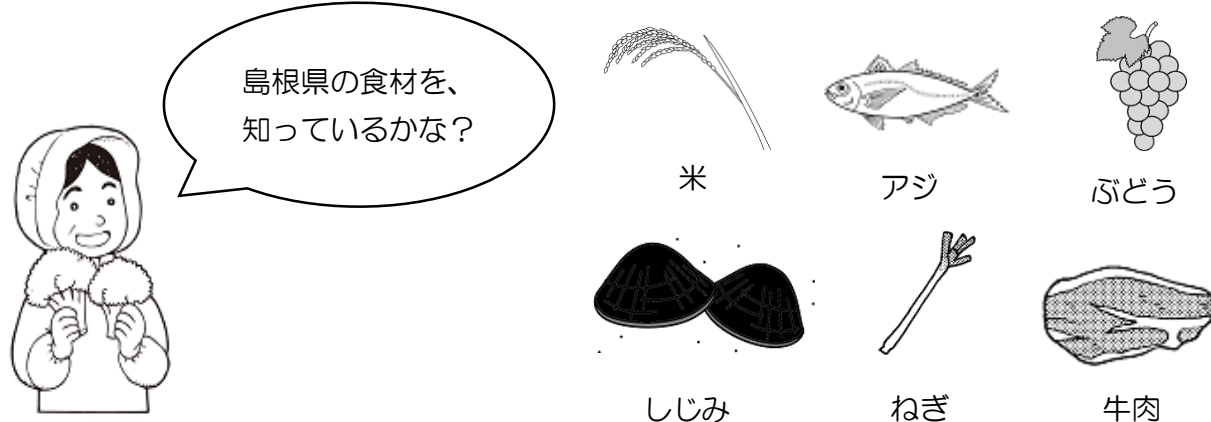
11月は給食を通して、島根県の食材のおいしさを感じながら、大切に食べてくださいね。



## 探してみよう☆島根県の食材☆



山や海に囲まれた、自然豊かな島根県は、たくさんのおいしい食材にあふれています。そして、地域の環境によって様々な特徴があります。まずは、みなさんがお住まいの地域の食材について、食べながら知っていきましょう。また、学校だけではなく、お家の人とも一緒に、島根県の食材を探してみてくださいね。



## 絵本の中の料理が、給食に登場します！

読書を楽しもう！ 10月27日～11月9日「読書週間」

秋の読書週間にちなんで、絵本『はずかしがりやのれんこんくん』を給食に取り入れました。

さて、どんなメニューが登場するのか、お楽しみに！



『はずかしがりやのれんこんくん』 童心社

にのみや ゆきこ ぶん  
二宮由紀子・文

ながの ひでこ え  
長野ヒデ子・絵

池のれんこんくんは、とってもはずかしがりやさん。なぜって……からだにあながあいてるから。それを聞いた魚たちは、れんこんくんのいいところを考えはじめますが、なかなかいいところがありません。

とんぼやかえるもいっしょにいろいろ話しているといいところがいろいろ出てきました！それから、ずっとずっとずっとたって、ある夏の朝、れんこんくんはいばりやさんに？

### 市立中央図書館から

本を読むと、知らないことがわかったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考える、きっかけになったりすることもあります。バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。どんな本を読んだらいいか困った時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

「松江市立中央図書館は10月1日にリニューアルオープンします。常設の学習室や、おはなし会専用の部屋もできますので、ぜひ新しくなった図書館へおでかけください。」

松江市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、10/28（土）～11/23（木）まで、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示します。

### Let's cook

### 《鶏肉とれんこんのみぞれ煮》

#### 【材料（4人分）】

・鶏もも肉	200g
・こしょう	少々
・片栗粉	30g
・揚げ油	適量
・れんこん	160g
・さとう	小さじ1
・本みりん	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・ゆずこしょう	少々
・だいこん	200g
・水	大さじ1

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、こしょうをまぶす。その後、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②れんこんは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにし、水をさらして水気を切る。だいこんは皮をむき、すりおろしておく。
- ③フライパンに油をひき、れんこんを炒め、火が通ったらすりおろしただいこんを入れる。
- ④だいこんの辛味がなくなったらAを入れ、味を整える。
- ⑤①と④を混ぜ合わせる。

★鶏肉の下味にだいこんのおろし汁を使うと肉がやわらかくなりますよ！

