



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
				(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	水	コッペパン	さけフライ フルーツあわせ さつまいものクリームシチュー	さけ 牛乳 とりにく だいず みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みかん もも アロエ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しろねぎ もやし トマト にんにく	米 ごま さつまいも こむぎ ぶどうゼリー とうにゅうゼリー	<p><b>今月の目標</b> 日本型食生活のよさを知ろう</p> <p><b>新米</b></p> <p>新米の季節になりました。給食のお米も10月下旬から新米になりました。今しか食べられない新米を味わってください。</p> <p>◇◆11月8日◇◆ かみかみ献立</p> <p>11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」のごろ合わせから、「いい歯の日」です。やわらかい食べ物ばかりではなく、かみごたえのある食べ物を食べて、よくかんで食べる習慣をつけましょう。</p> <p>◇◆11月22日◇◆ ジビエでチリビーンズ</p> <p>鹿やイノシシなどの野生動物の肉をジビエといいます。鳥取県では、11月から鹿の狩りが始まります。鳥取県の鹿は、豊かな自然の中で、おいしいどんぐりや栗を食べて育つので、上品でクセが無く、うま味があります。鉄分も多く、貧血予防や、成長期の体づくりにも役立ちます。</p> <p>◇◆11月24日◇◆ 和食の日</p> <p>和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受けて、毎年11月24日は和食の日になりました。和食は、季節感を取り入れた食事、栄養バランスのよい献立などの理由で世界でも注目されています。給食では、和食を中心とした献立をたくさん取り入れています。</p> <p><b>地産地消</b></p> <p>冬の気配もただよいはじめ、今月の給食には、伯耆町産の大根やさつまいも、さといもなどの根菜類、白菜などの冬野菜が登場します。11月23日は、勤労感謝の日です。家族や地域の方をはじめ、さまざまな形で私たちの食生活を支えてくださる方々へ、改めて感謝の気持ちを込めて食事をすすめる機会にしたいですね。「いただきます」「ごちそうさま」も忘れずに!</p>		
2	木	ごはん	とりにくのてりやき ナムル マカロニスープ	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しろねぎ もやし トマト にんにく	米 ごま マカロニ あぶら さとう				
6	月	ごはん	さわらのうめだれがけ ごもくきんぴら わかめのみそしる	さわら 牛乳 とうふ わかめ とりにく みそ	にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ しろねぎ ごぼう うめ	米 あぶら さといも さとう				
7	火	ごはん	ハンバーグおろしソース ひじきサラダ はるさめとたまごのスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく ひじき たまご	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ とうもろこし	米 あぶら はるさめ ごま さとう でんぷん				
8	水	コッペパン	ぶたにくのケチャップいため こんぶのサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ とうにゅう	にんじん しろねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ エリンギ だいこん にんにく	コッペパン あぶら さつまいも さとう でんぷん				
9	木	ごはん	スタミナなっとう ゆかりあえ トックのスープ	ぶたにく 牛乳 なっとう みそ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな しろねぎ キャベツ しゅんぎく きゅうり だいこん あかしそ しょうが にんにく	米 あぶら トック				
10	金	ごはん	とりにくのジンジャーソース そうめんかぼちゃのサラダ かすじる	とりにく 牛乳 さけ ハム みそ	にんじん はくさい しょうが キャベツ だいこん しろねぎ	米 あぶら さといも でんぷん さとう				
13	月	ごはん	はまちのカレーマヨネーズやき ちぐさあえ みぞれしる	はまち 牛乳 ハム とうふ	にんじん はくさい だいこん ほうれんそう しろねぎ もやし こまつな えのきたけ	米 あぶら たまごめきマヨネーズ				
14	火	ごはん	さきゅうらっきょうのぴりからそぼろ おかかあえ もずくスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく もずく かつおぶし あつあげ	にんじん しろねぎ キャベツ こまつな ぶなしめじ しろねぎ らっきょう たまねぎ はくさい もやし にんにく しょうが	米 あぶら さとう でんぷん				
15	水	コッペパン	あげどりのねぎだれがけ たまごサラダ はくさいスープ	とりにく 牛乳 ウインナー たまご	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー だいこん とうもろこし しろねぎ キャベツ	コッペパン あぶら たまごめきマヨネーズ でんぷん さとう				
16	木	ごはん	おきぶりのてりやき おからのいりに きりほしだいこんのみそしる	おきぶり 牛乳 とりにく わかめ あつあげ おから みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ごぼう こんにゃく しょうが	米 あぶら さとう				
17	金	ごはん	ハムステーキ コールスロー ほくほくカレー	とりにく 牛乳 ハム だいず	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんにく ブロッコリー	米 さとう あぶら さつまいも じゃがいも さといも				
20	月	ごはん	はたはたのからあげ いそかあえ みそちゃんこなべ	はたはた 牛乳 ぶたにく のり あつあげ みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ はくさい しろねぎ	米 あぶら さとう でんぷん				
21	火	ごはん	ぶたにくのみそいため しらあえ かきたまじる	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ たまご とりにく	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう しろねぎ エリンギ チンゲンサイ えだまめ はくさい しょうが	米 あぶら さとう ごま				
22	水	コッペパン	ジビエでチリビーンズ さつまいもサラダ しょうがのぼかぼかスープ	しかにく 牛乳 ぶたにく とりにく だいず ハム	にんじん だいこん たまねぎ トマト しろねぎ キャベツ ブロッコリー しょうが にんにく	コッペパン あぶら さつまいも でんぷん さとう				
24	金	ごはん	さけのもみじやき いりどり さつまいものとうにゅうみそしる	さけ みそ 牛乳 とりにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん はくさい れんこん さやいんげん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく たまねぎ	米 あぶら たまごめきマヨネーズ さつまいも でんぷん さとう				
27	月	ごはん	ぶたにくのしょうがいため だいこんサラダ キャベツのみそしる	ぶたにく 牛乳 とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ チンゲンサイ キャベツ だいこん こまつな しょうが	米 あぶら でんぷん さとう				
28	火	ごはん	さばのカレーやき しおこんぶあえ さといものごまみそ	さば 牛乳 とりにく こんぶ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな ほしいたけ キャベツ さやいんげん こんにゃく	米 あぶら さといも ごま さとう でんぷん				
29	水	こがたパン	シューマイ ブロッコリーサラダ ちゃんぽんめん	ぶたにく 牛乳 さつまあげ	にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー とうもろこし しろねぎ きくらげ	こがたパン あぶら たまごめきマヨネーズ ちゅうかめん でんぷん さとう こむぎ				
30	木	ごはん	だいがくいも ささみサラダ ぶたキムチどん	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん えのきたけ しろねぎ こまつな たまねぎ だいこん チンゲンサイ とうもろこし にんにく はくさい ほしいたけ	米 さとう あぶら さつまいも ごま でんぷん みずあめ				