

# 11月 給食だより

11月 萩・阿武まるごと食べちゃるうデー  
 11月17日(火)・19日(木)は山口県産100%献立！！

★食材の都合により献立を変更する場合があります。

	献立名		血や肉、骨のもとになるもの(赤)	熱や力のものになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	給食ひとくちメモ	給食がある日は0-1歳分のエネルギー	
	牛乳	主食・副食					むつみ小	むつみ中
2月		ピザトースト 具だくさんスープ ごぼうのかみかみサラダ	ツナ チーズ ベーコン ハム	食パン じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 青ピーマン とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ぶなしめじ ごぼう きゅうり 人参 ほうれん草 とうもろこし	★ピザトースト★ ピザトーストは昼食だけでなく、朝食にもおすすめの一品です。調理場で手作りしました。	○	×
4(水)		ごはん 魚のつつみ焼き シーザーサラダ 鶏肉とじゃがいものスープ	ホキ チーズ 鶏肉	こめ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クルトン フレンチドレッシング じゃがいも	玉ねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり 人参 レタス 人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ	★クルトン★ クルトンはパンを、サイコロ状に切り、炒めたり揚げたりして作られます。シーザーサラダにトッピングして食べましょう。	○	○
5(木)		ごはん まさご揚げ いそ香和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁	卵 もめん豆腐 鶏肉 ひじき 焼きのり 小麦みそ 白みそ	こめ かたくりこ 片栗粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草 人参 ぶなしめじ 葉ねぎ 玉ねぎ 人参 さつまいも	★いそ香和え★ 野菜のおひたしにきざみのりを入れることで、いその香りを楽しむことができます。	○	○
6(金)		手作りカレーまん 炒めビーフン チンゲンサイのスープ	とうとう 豚肉 豚肉 ベーコン	ホットケーキミックス ビーフン じゃがいも	玉ねぎ たけのこ 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし なら チンゲンサイ 人参 しいたけ 玉ねぎ	★手作りカレーまん★ 今日のカレーまんはホットケーキミックスを使って調理場で手作りしました。	○	○
9(月)		ガバオライス チンゲンサイのナムル たまごスープ	大豆 豚肉 たまご 卵	こめ 米 油 砂糖 油 かたくりこ 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ キャベツ 人参 もやし 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 しいたけ	★ガバオライス★ ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めて作るタイ料理です。魚から作られる醤油であるナンブラーを使っています。	○	○
10(火)		ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ほうれん草のおかか和え 手作りプリン	豚肉 生揚げ 小麦みそ かつお節 牛乳	こめ 米 片栗粉 こんにゃく 砂糖 砂糖 プリンの素	大根 人参 さやいんげん ほうれん草 人参 キャベツ	★かつお節★ おかか和えの「おかか」はかつお節のことです。独特のうま味があるので、汁などのだしをとるだけではなく和え物に混ぜてもおいしくいただけます。	○	○
11(水)		ごはん むつみ豚のしょうが焼き わかめの酢の物 せんべい汁	豚肉 わかめ 鶏肉	こめ 米 砂糖 南部せんべい	しょうが キャベツ きゅうり 人参 白菜 人参 ごぼう ぶなしめじ 根菜ねぎ	★わかめ★ わかめは日本で最も親しまれている海藻のひとつです。わかめには食物繊維が豊富に含まれています。	○	○
12(木)		きな粉揚げパン ミネストローネ マカロニサラダ	きな粉 ベーコン チキンハム	コッパパン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ キャベツ トマト さやいんげん きゅうり 人参	★きな粉揚げパン★ きな粉揚げパンは給食の人気メニューのひとつです。今日も調理員さんが丁寧に作りました。	○	○
13(金)		ごはん さばの利休焼き 切り干し大根のじゃこ和え	さば しらす干し	こめ 米 ごま 黒ごま 砂糖 ごま	しょうが もやし 人参 きゅうり 切り干し大根	★切り干し大根★ 大根を切って天日干しにすることで、カルシウムの量が増えます。よくかんでいただき	○	○

		ほうれん草のみそ汁	木綿豆腐 麦みそ 白みそ	大根 玉ねぎ 人參	しょう。	627kcal	724kcal
地場産週間 16 (月)	親子丼 魚そうめん みかん	卵 鶏肉	米 砂糖	玉ねぎ 人參 葉ねぎ しいたけ 玉ねぎ 人參 小松菜 みかん	★地場産週間★ 今日から1週間は地場産週間 です。地元でとれた、新鮮な 食材がたくさん使われていま す。	×	○
秋まるごと 食べちゃろうデー 17 (火)	ごはん 地元魚の唐揚げ ゆず香和え むつみ豚の豚汁	地元の魚	米 片栗粉 油 砂糖	キャベツ ほうれん草 人參 ゆず さつまいも 白菜 大根 生しいたけ 葉ねぎ 人參	★秋まるごと食べちゃろう デー★ 今月の秋まるごと食べちゃろ うデーは2回あります。地元 の食材をたくさん使った山口 県産100%献立です。地元 の味を楽しみましょう。	○	○
地場産週間 18 (水)	炊き込みご飯 長州黒かしの塩こうじ焼き ごま酢和え 西京はものつみれ汁	油揚げ 黒かしわ	米 砂糖 塩こうじ 砂糖 ごま	しいたけ 人參 ごぼう キャベツ きゅうり 人參 もやし 大根 人參 玉ねぎ 葉ねぎ	★長州黒かしの★ 長州黒かしは、山口県産の オリジナル地鶏です。山口県 ぶちうま推進隊の方より無償 で提供していただきました。 給食で出すのは初めてだと思 います。味わっていただきま しょう。	○	○
秋まるごと 食べちゃろうデー 19 (木)	ごはん むつみ豚のもみじ炒め ポテトポテトサラダ あかもくスープ	豚肉 ヨーグルト あかもく 鶏肉	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ さつまいも 里芋 人參 きゅうり 玉ねぎ 人參 葉ねぎ 白菜 大根	★秋まるごと食べちゃろう デー★ 今月2回目の秋まるごと食べ ちゃろうデーです。今日も山 口県産100%献立で、秋産 の野菜もたくさん使われてい ます。	○	○
やまぐち 郷土料理の日 20 (金)	ごはん 山口県産ねぎ入り玉子焼き ちしゃなます けんちょう	卵 しらす干し 白みそ 木綿豆腐 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく 油 砂糖	ねぎ レタス サニーレタス 大根 人參 葉ねぎ しいたけ	★ちしゃなます★ ちしゃなますは山口県全体で 食べられている郷土料理で す。酢やみそなどの調味料 と、ちしゃや魚介を和えて作 ります。	○	○
24 (火)	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草の白和え 肉じゃが	いわし 木綿豆腐 ひじき 白みそ 牛肉	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも 砂糖	梅 ほうれん草 人參 しいたけ 人參 玉ねぎ さやいんげん	★いわし★ いわしは骨や歯を作るカルシ ウムやカルシウムの吸収を助 けるビタミンDが多く含まれ ています。成長期のみなさん に必要な栄養素です。	○	○
25 (水)	コッペパン マーシャルビーンズ マカロニグラタン 白菜と大根のサラダ ジュリエンスープ	ウインナー 牛乳 チーズ わかめ 鶏肉	コッペパン 砂糖 チョコレート マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも	とうもろこし ぶなしめじ 人參 玉ねぎ ほうれん草 白菜 大根 人參 玉ねぎ えのきたけ 人參 パセリ	★ジュリエンスープ★ ジュリエンスープの「ジュ リエンス」とはフランス語で 「千切り」を意味します。今 日は千切りにした野菜がたく さん入ったスープです。	○	○
26 (木)	ごはん 西京はもの野菜あんかけ ゆでブロッコリー 大根と小松菜のみそ汁	西京はも 生揚げ 麦みそ 白みそ	米 油 砂糖 片栗粉 えのきたけ	玉ねぎ 人參 青ピーマン しいたけ ブロッコリー 小松菜 大根 玉ねぎ 人參	★西京はも★ 山口県ぶちうま推進隊の方か ら、子ども達に地物の魚を 知ってほしいということか ら、西京はもをいただきました。	○	○
27 (金)	ごはん かにかまときゅうりの酢の物 長萩和牛のすき焼き煮 パリッシュ	かにかま 風味かまぼこ わかめ 長萩和牛 焼き豆腐 こんにゃく いりこ	米 砂糖 砂糖 しらたき 砂糖	キャベツ きゅうり 人參 白菜 玉ねぎ 人參 根菜ねぎ ぶなしめじ	★長萩和牛★ 今日の牛肉は、紫福地域で生 産されているとてもおいしい 長萩和牛です。味わっていた きましょう。	○	○
		ハヤシライス	米 油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人參 グリンピース マッシュルーム にんにく	★レタス★		

30 (月)		グリーンサラダ	ツナ	砂糖 オリーブ油	きゅうり サニーレタス	レタスにはビタミンやカリウムが豊富に含まれています。またシャキッとした食感なので、サラダや和え物に向いている野菜です。	○	○
					レタス ヤングコーン		618kcal	738kcal
		りんご			キャベツ			
					りんご			