

11月給食だより

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日曜	献立名	食品名		
		赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
1 水	ごはん ぎゅうにゅう えびととうふのうまに シューマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう えび わかめ ぶたにく もめんどうふ	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ はるさめ	★しょうが ★にんにく ★ねぎ たけのこ ★たまねぎ しめじ キャベツ ★にんじん もやし なら きゅうり
2 木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ とりにかくのカシューナッツいため そえやさい	ぎゅうにゅう とりにかく ぶたにく	★こめ ビーファン でんぶん じゃがいも カシューナッツ こめあぶら さとう こめこ	だいこん ★にんじん えのき こまつな ★しょうが ピーマン キャベツ ★カリフラワー ★ねぎ ★たまねぎ
3 金	文化の日			
6 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ おでん きびなごのカリカリフライ おひたし	ぎゅうにゅう がんもどき きびなご あおのり ちくわ	★こめ ★さといも さとう こんにやく ごま こめこ でんぶん こめあぶら	★にんじん だいこん さやいんげん こまつな もやし しょうが
7 火	給食なし			
8 水	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりのからあげ はりはりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら さとう	はくさい ★にんじん ★ねぎ だいこん こまつな キャベツ ★しょうが
9 木	ごはん ぎゅうにゅう ごもくみそしる さばのおやき さつまいものきんぴら	ぎゅうにゅう うすあげ ★みそ さば ぶたにく わかめ	★こめ こんにやく さとう ごま こめあぶら ★さつまいも	★にんじん ★たまねぎ えのき さやいんげん はくさい ★ねぎ
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる スタミナレバーいため(どん) ミニトマト	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく ぶたレバー たまご	★こめ おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	★にんじん もやし えのき ★にんにく ★しょうが ★たまねぎ ★だいこん ★ねぎ たけのこ なら ★ミニトマト
11 土	わかめごはん ぎゅうにゅう こうはくだんごじる ごまごまチキン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにかく わかめ うすあげ	★こめ しらたまもち ノンエッグマヨネーズ でんぶん ごま こめあぶら	★ねぎ ★にんじん はくさい えのき ★しょうが ★にんにく れんこん ブロッコリー とうもろこし
13 月	振替休業日			
14 火	ごはん ぎゅうにゅう コンスープ さけのムニエル アーモンドあえ	ぎゅうにゅう さけ	★こめ じゃがいも こむぎこ こめあぶら こめこ アーモンド	とうもろこし ★たまねぎ かぶ ★キャベツ ★にんじん ★カリフラワー こまつな
15 水	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ だいずいりキーマカレー ふかししも	ぎゅうにゅう とりにかく ぶたにく ★だいず	★こめ ★さつまいも カレールウ こめあぶら はるさめ	えのき ★にんじん はくさい ★ねぎ ★にんにく ★しょうが ★たまねぎ とうもろこし
16 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ツナいらたまごやき ごまずあえ	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ぶたにく うすあげ ★みそ	★こめ こんにやく ごま こめあぶら さとう ★さつまいも	だいこん ★たまねぎ ★にんじん ★ねぎ ★キャベツ こまつな
17 金	~New暦の日~			
17 金	だいずとくろまいのごはん ぎゅうにゅう ヤーコンいりこんこんじる さわらのえごみそやき とろろこんぶあえ りんご	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ さわら ★だいず とろろこんぶ	★こめ ★くろまい さとう こめあぶら ★さといも ★えごま	★にんじん ★だいこん ★しょうが ★キャベツ こまつな しめじ りんご ★ヤーコン
20 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ あかみそ ★みそ	★こめ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	★しょうが ★にんにく ★ねぎ しめじ たけのこ ★にんじん こまつな ★キャベツ たまねぎ とうがらし
21 火	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる ぶたにくのレモンペッパーいため ポテまめサラダ	ぎゅうにゅう もめんどうふ わかめ ★みそ ぶたにく ★だいず	★こめ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ★さつまいも	なめこ ★だいこん ★ねぎ ★たまねぎ こまつな レモン ★にんじん とうもろこし
22 水	入善とみさん(富×3)の日			
22 水	ごはん ぎゅうにゅう いとこに だいこんのごますきに あかうおのゆうあんやき きざみあえ	ぎゅうにゅう とりにかく あかうお やきどうふ	★こめ ★さといも こめあぶら さとう ごま こんにやく	★だいこん ★にんじん ★キャベツ こまつな ゆず
23 木	勤労感謝の日			
24 金	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さかなのこめこあげ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ うすあげ	★こめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら こめこ こめあぶら	★だいこん ★にんじん えのきたけ ★ねぎ ★しょうが ★たまねぎ ピーマン ★にんにく
27 月	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ あじフライ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あじ ★だいず	★こめ こめあぶら こんにやく さとう パンコ こむぎこ じゃがいも	★たまねぎ ★にんじん セロリー トマト ★キャベツ きゅうり ★カリフラワー
28 火	ごはん ぎゅうにゅう いとこに とりにかくのねぎみそやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あずき とりにかく ★みそ あつあげ	★こめ ★さといも こんにやく さとう	★だいこん ★にんじん ごぼう ★ねぎ はくさい きゅうり あかしそ ★しょうが
29 水	しょうごはん ぎゅうにゅう かしわうどん いかのてんぶら しやしきあえ	ぎゅうにゅう とりにかく いか わかめ	★こめ こめあぶら さとう うどん こむぎこ でんぶん	しめじ ★たまねぎ ★にんじん もやし こまつな たくあん ★キャベツ
30 木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとだいこんのみそしる ぶたにくのしおこうじやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ さつまあげ ★だいず ★みそ ひじき	★こめ こめあぶら さとう こんにやく ★しおこうじ	だいこん ★にんじん ★ねぎ こまつな

都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材：(★印)

こめ・くろまい・みそ・だいず・ねぎ・
キャベツ・さつまいも・カリフラワー・
しょうが・にんにく・にんじん・
さといも・ヤーコン・だいこん・
えごま・しおこうじ

入善町食育推進月間



11月は、『入善町食育推進月間』です。学校給食では年間を通して、地場産食材を使用しており、11月は特に地場産食材の使用が多いです。今月のNew暦の日は、地場産食材をふんだんに使用した特別献立になっています。入善町の生産者の方々や自然の恵みに感謝していただきましょう。

食育は、3食きちんと食べる、家族そろって食卓を囲む、調理のお手伝いをするなども取組のひとつです。身近な食に関することに興味をもち、できることから実践しましょう。

11月 地場産食材の主な生産地

- | | | | |
|---------|-------------|--------|------|
| ・米(富富富) | 町内全域 | ・大豆 | 町内全域 |
| ・にんにく | 飯野地区 | ・さつまいも | 野中地区 |
| ・しょうが | 入善地区 | ・ねぎ | 栢山地区 |
| ・黒米 | 朝日町 | | 入善高校 |
| ・カリフラワー | 飯野地区 | ・キャベツ | 青木地区 |
| ・さといも | 町内全域 | ・みそ | 栢山地区 |
| ・えごま | 上原地区 | ・塩こうじ | 入善地区 |
| ・ヤーコン | 入善高校 | ・だいこん | 朝日町 |
| ・にんじん | 入善高校
朝日町 | | |