11月予定献立表

2022年

鳥取大学附属中学校

11月8日は いい歯の日

日	曜日	主食	牛乳	献立名	栄養価 エネルギー(kcal) / タンパク質(g)	食べ物のはたらき・6つの基礎食品群：主に体（血・筋肉・骨・歯）をつくる食品（赤） たんぱく質 第1群 魚・肉 卵豆・豆製品	無機質（カルシウムなど） 第2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品（緑） ビタミン・無機質（ミネラル） 第3群 緑黄色野菜	第4群 その他の野菜・果物	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物 第5群 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 第6群 油脂類
1	火	③図書再現献立（美雨13歳のしあわせレシピ）				ぶたにくとりにくがんもどきちくわ	ぎゅうにゅう	にんじんさやいんげん	たまねぎ れんこん ごぼう グリンピース	ごはんじゃがいもさといもさとう	あぶらごまあぶらしろごま
		ごはん		美雨の肉じゃが平つくねいんげんのごま和え	935 / 29.6						
2	水	給食はありません									
3	木	文化の日									
4	金	給食はありません									
7	月	⑤図書再現献立（しあわせのパン）				ベーコンいわし	ぎゅうにゅう	にんじんかぼちゃトマト	たまねぎ グリンピース キャベツ	パンポタージュ	あぶらドレッシング
		パン		かぼちゃのポタージュいわしのトマト煮キャベツサラダ	813 / 30.1						
8	火	⑥図書再現献立（精霊の守り人）				とりにくとうふちくわさばだいず	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎこまつなあかしそ	たまねぎ もやし ごぼう しいたけ	ごはんくずきりこむぎこ	あぶら
		ノギ屋の鳥飯		豆腐ちくわのすまし汁さばの塩焼きゆかり和え	750 / 23.8						
9	水	⑦図書再現献立（ムーミン谷の冬）				しろさけぶたにくとりにくまぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじんほうれんそうバジル	キャベツ たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パンじゃがいもさとうエッグケア	あぶら
		パン		ムーミン谷の魚スープミートボールマッシュポテトサラダ	751 / 30.6						
10	木	ごはん		白みそ汁黄金かれいの生姜煮じゃこ炒め	738 / 30.8	とうふみそかれい	ぎゅうにゅうちりめんじゃこ	にんじんあおねぎこまつな	たまねぎ えのき しょうが キャベツ	ごはんこむぎこさとう	あぶらごまあぶら
11	金	チーズの日献立				ぶたにくとりにく	ぎゅうにゅうチーズ	にんじんかぼちゃこまつな	キャベツ たまねぎ しょうが	パンじゃがいもさとう	あぶらドレッシング
		パン		あったかジンジャースープロールキャベツチーズサラダ　型抜きチーズ	743 / 27.1						
14	月	ごはん		もずく汁かつおの生姜煮キャベツのみそ炒め	740 / 34.3	とうふ　みそかつおぶたにく	ぎゅうにゅうもずく	にんじんあおねぎこまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはんさとう	あぶら
15	火	ごはん		おでん五目厚焼き玉子ごま酢和え	778 / 29.9	とりにくちくわ　たまごかまぼこ	ぎゅうにゅうこんぶもずく	にんじんほうれんそう	だいこん たけのこ しいたけ コーン　もやし	ごはんさといもこむぎこさとう　でんぷん	あぶらしろごま
16	水	パン		コンソメスープ鶏肉のハーブ焼きサラダで元気りっちゃんサラダ	751 / 36.4	とりにく　ハムぶたにくかつお	ぎゅうにゅうこんぶ	にんじんバジルパセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ　コーン	パンじゃがいもさとう	あぶら
17	木	ごはん		ハヤシシチューウインナーシャキシャキサラダ　ワインゼリー	961 / 28.6	ぶたにくとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんトマト	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ　えだまめ	ごはんデザートハヤシルウ	あぶらドレッシング
18	金	いってQ　食（岩手県）				とりにくあつあげあかみそだいず	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんほうれんそうあおねぎ	だいこん しろねぎ しめじ　えのき まいたけ ごぼう　にんにく はくさい　しいたけ	ごはんひっつみさとう	あぶら
		わかめごはん		ひっつみ汁豆腐田楽納豆和え	801 / 32.6						
21	月	パン		白菜スープトマトグラタンパスタサラダ　カミカミ昆布	769 / 25.4	とりにくおからまぐろみずに	ぎゅうにゅうこんぶ	にんじんほうれんそうトマト	はくさい　りんご たまねぎ マッシュルーム にんにく　キャベツ	パン　さとうこむぎこじゃがいもスパゲッティ	あぶら
22	火	⑧図書再現献立（おおきなかぶ）				とりにくまぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじんこまつな	かぶ　たまねぎ にんにく キャベツ コーン しょうが	ごはんでんぷん	あぶらドレッシング
		ごはん		おおきなかぶのスープ鶏肉のからあげツナサラダ	815 / 30.1						
23	水	勤労感謝の日									
24	木	和食の日献立				あつあげみそさわらあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎこまつな	なめこ たまねぎ だいこん もやし	ごはんさとう	あぶら
		ごはん		なめこのみそ汁さわらの西京焼き青菜の炒め煮	806 / 36.0						
25	金	⑨図書再現献立（こんこんさまにさしあげそうろう）				とうにゅうみそぶたにくとりにく	ぎゅうにゅうのり	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん もやし	ごはんはくりきこさとうでんぷん	あぶら
		ごはん		こんこんさまのおみそ汁（豆乳）和風ハンバーグのり酢和え	801 / 32.1						
28	月	⑩図書再現献立（風立ちぬ）				ぶたにくさば　みそだいずさつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ えだまめ	ごはんしらたまこさとう	ごまあぶら
		ごはん		白玉汁杉屋食堂のさばのみそ煮コロコロ煮豆	856 / 33.4						
29	火	ごはん		けんちん汁さんまの甘ろ煮煮浸し	836 / 29.8	とうふさんまあぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎこまつな	だいこん ごぼう　もやし しいたけ れんこん	ごはんさといもさとう	ごまあぶらあぶら
30	水	パン		わかめスープ照焼きチキンジャーマンポテト　ヤクルト	785 / 28.1	とりにくぶたにく	ぎゅうにゅうわかめヤクルト	にんじんあおねぎパセリ	たまねぎ しいたけ にんにく	パン　さとうはるさめじゃがいも	あぶらオリーブあぶら

※11/18（金）「日本全国イッテQ食」は東部地域（若桜・八頭・岩美・智頭・附属）5センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は!※エッグケアはノンエッグマヨネーズで乳卵不使用食材です

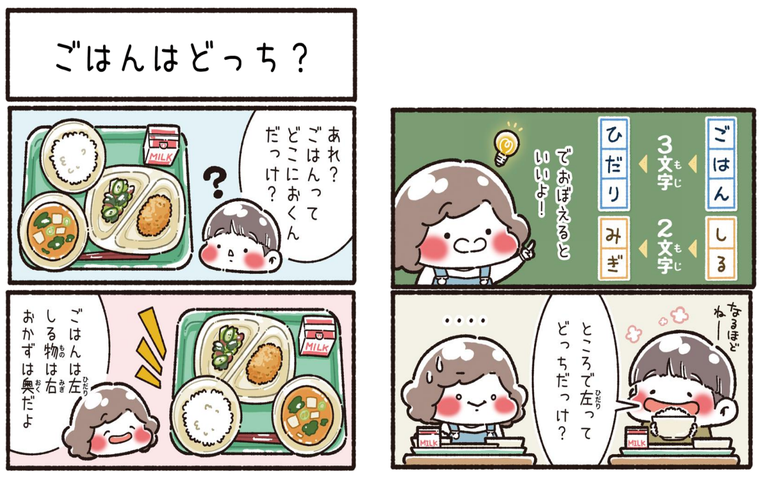
・岩手県は、日本列島の東北部に位置し、長い楕円の形をしています。　その広さは北海道に次ぐ面積で日本の面積4%を占めています。わかめやだいこん、りんごなどは全国でも上位の生産量です。中でもわかめ全国生産量の約40%と日本一です。

・田楽は、固めに作られた豆腐を串に刺し、炭であぶって焼き豆腐にし、にんにくみそをぬってさらにじっくり焼き上げたものです。

・ひっつみ汁は、岩手県の代表的な郷土料理のひとつです。県中地域は平坦な土地が多く、古くから米の生産が盛んでした。しかし寒さが厳しく例外で米がとれない年もあったため、食生活を安定させるため、小麦などの生産を行い、粉に水を入れてこねて作る料理の文化が発達した。「ひっつみ」は「手でちぎる」の方言「ひっつまむ」が転じたと言われています。また、12月3日をひっつみの日としてるようです。

・岩手では納豆の購入量が日本一になるほど納豆好きな県民で、汁に納豆をいれたりサラダに入れたり、トーストにトッピングしたりといろんな食べ方をするようです。今日は和え物に入れています。

おはよ！食育劇場 Good morning



食器が正しくおけているか、確認しましょう。