

# 11がつのこんだて



12日から16日までの1週間は「しまね・ふるさと給食週間」で、安来産の食べものがたくさん出るよ！おたのしみに♪



日(曜)	こんだてめい	(エネルギーになる食品)	(体をつくる食品)	(体の調子を整える食品)
1 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのおやき きんぴらごぼう にくじゃがキムチ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく	レモン ごぼう にんじん れんこん ビーマン こんにやく いんげん はくさいキムチ たまねぎ
2 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あんかけハンバーグ アーモンドあえ いももちじる	むぎごはん さとう かたくりこ アーモンド パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ とりミンチ ぶたミンチ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ
6 (火)	たらこトースト ぎゅうにゅう ほたてのオイスターソース ポトフ	しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たらこ ほたて ウインナー	にんじん キャベツ しめじ もやし チンゲンサイ たまねぎ ブロッコリー
7 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう トンカツ ひじきサラダ あさりのすましじる	むぎごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき ツナ あさり とうふ	キャベツ にんじん とうもろこし みずな たまねぎ ねぎ
8 (木)	くりごはん ぎゅうにゅう いりこ とうふのごまみそやき あらめのサラダ みぞれじる	むぎごはん くり さとう ごま かたくりこ パンこ	ぎゅうにゅう いりこ とうふ みそ あらめ とりミンチ	キャベツ にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ はくさい ねぎ れんこん しょうが にんにく
9 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ なつとうあえ あつあげときのこのみそしる	むぎごはん パンこ こむぎこ ごま さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ なつとう かつおぶし あつあげ わかめ みそ	パセリ ほうれんそう キャベツ しめじ えのきたけ たけのこ たまねぎ にんじん
12 (月)	<しまね・ふるさときゅうしょくしゅうかん> むぎごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ いろどりサラダ しろねぎのクリームシチュー	むぎごはん あぶら さとう さつまいも バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ニギス	だいこん こまつな キャベツ にんじん しろねぎ しめじ ブロッコリー マッチャ
13 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう さごしのムニエル こめこマカロニのサラダ はくさいスープ	こくとうパン こむぎこ あぶら こめこマカロニ マヨネーズ パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう さごし ツナ ぶたにく とりにく	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ
14 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ おかかあえ ぶたじる なし	むぎごはん さとう かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご だいず みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ にはら キャベツ ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ なし
15 (木)	くろまいごはん ぎゅうにゅう どじょうのカレーあげ はくさいのこんぶあえ みそおでん	くろまいごはん こむぎこ からあげこ あぶら さとも	ぎゅうにゅう どじょう こんぶ うずらたまご さつまあげ とりにく みそ	はくさい こまつな にんじん だいこん こんにやく
16 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずといりこのごまいため かぶのゆかりあえ すきやきにヨーグルト	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく いりこ あつあげ ヨーグルト	かぶ キャベツ しいたけ あかし はくさい にんじん こんにやく しろねぎ ごぼう もやし しゅんぎく
19 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのてりやき わふうサラダ こんさいのみそしる みかんゼリー	むぎごはん マヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう あかうお ちくわ かつおぶし みそ	みずな キャベツ にんじん たまねぎ れんこん だいこん ごぼう ねぎ

日(曜)	こんだてめい	(エネルギーになる食品)	(体をつくる食品)	(体の調子を整える食品)
20 (火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう ぶたにくのガーリックいため にくだんごスープ	パン さとう あぶら かたくりこ パンこ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ れんこん にんにく ブロッコリー しめじ
21 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき あまずあえ かきたまじる	むぎごはん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう サバ とうふ たまご	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
22 (木)	ドライカレー ぎゅうにゅう いりこ オムレツ かいそうサラダ	むぎごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ だいず たまご わかめ こんぶ のり いりこ	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん とうもろこし にんじん
26 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも きんときまめのにまめ ちくぜんに りんご	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも きんときまめ とりにく ちくわ	ごぼう にんじん れんこん たけのこ こんにやく いんげん りんご
27 (火)	ごもくうどん ぎゅうにゅう スイートポテトカラメル だいこんサラダ	うどん さつまいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん キャベツ
28 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのしょうがいため いそあえ なめこのみそしる	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく のり とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんにく はくさい こまつな にんじん なめこ ねぎ
29 (木)	チキンライス ぎゅうにゅう かつおのレモンじょうゆあえ ゆでブロッコリー ABCスープ	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かつお ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ レモン とうもろこし しょうが ブロッコリー ほうれんそう
30 (金)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう はるまき バンサンスー もずくスープ	ごはん もちごめ あぶら マロニー さとう こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう やきぶた ハム とうふ もずく ぶたにく	たけのこ にんじん しいたけ もやし きゅうり たまねぎ にはら キャベツ きくらげ

### 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」と言います。地場産物は、生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。

### わたしたちの地域の地場産物は

米 野菜 たまご 牛乳 ヨーグルト どじょう なし など