

今月11日(月)～15日(金)の5日間は「しまね・ふるさと給食週間」で、安来や島根の特産物を使って給食を作ります。ふるさとの恵みや給食に携わった方々に感謝していただきます！

<今月の地元食材(予定)>

★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★安来牛 ★卵 ★米粉
★しいたけ ★たけのこ ★ヨーグルト ★ほうれん草 ★こまつな ★水菜 ★春菊

今月の献立目標

秋の味覚を味わおう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし との (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (金)	りんごパン 牛乳 大豆のメンチカツ スパゲッティサラダ 野菜スープ	とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 だいず 大豆 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ りんご ぶなしめじ	パン さとう パン粉 スパゲッティ ひよこ豆	あぶら マヨネーズ
5 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼 ごぼうサラダ あさりのすまし汁 みかんゼリー	とりにく 鶏肉 さば あさり とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん ごぼう きゅうり たけのこ たまねぎ みかん	金芽米ごはん さとう	あぶら マヨネーズ	
6 (水)	ブルコギ丼 金芽米ごはん ブルコギ 牛乳 ひじきのナムル 中華スープ	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	あか 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん にら ねぎ	にんにく たまねぎ きくらげ もやし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
7 (木)	金芽米ごはん 牛乳 きのこおろしハンバーグ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しょうが こんにやく えのきたけ れんこん だいこん たまねぎ もやし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
8 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚フライ ボイル野菜 タルタルソース 牛乳 さつまいものクリームスープ	ほき	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり 黄ピーマン マッシュルーム	パン こむぎ 小麦粉 米粉 パン粉 さつまいも	あぶら
11 (月)	くしまね・ふるさと給食週間(15日まで)> 井尻小学校 振替休業日						
12 (火)	まめなドライカレー 牛乳 すずきの風味揚げ かわりあえ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー だいず 大豆 すずき	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青じそ みずな 水菜	にんにく しょうが たまねぎ だいこん たけのこ なす しいたけ れんこん なたまめ キャベツ レモン りんご	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら
13 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ あご団子のみそ汁	ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ ぎゅうにく 牛肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ あらめ のり	こまつな にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう しょうが とうもろこし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
14 (木)	金芽米ごはん 牛乳 にぎす抹茶フライ 五目あえ 安来牛のすき焼き風煮	ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ ぎゅうにく 牛肉 とうふ あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 にぎす かつお節	ほうれん草 にんじん しんぎく 春菊 ねぎ	こんにやく はくさい ごぼう えのきたけ もやし	金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎ 小麦粉	あぶら
15 (金)	黒糖パン 牛乳 タンダーチキン 水菜のサラダ たけのこスープ	とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん あか 赤ピーマン ブロッコリー みずな 水菜	たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく しいたけ マッシュルーム レモン	パン こむぎ 小麦粉 黒砂糖 ひよこ豆	
18 (月)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 甘酢あえ 秋野菜のみそ汁	あぶら 油揚げ ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう こんにやく もやし れんこん	金芽米ごはん さとう	

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちょうし との (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
19 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香り揚げ 大根の昆布あえ のっぺい汁	とりにく 鶏肉 あじ あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん みずな 水菜 ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
20 (水)	もずく丼 金芽米ごはん もずく丼の具 牛乳 里芋コロッケ じゃこあえ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	金芽米ごはん じゃがいも さとう パン粉 おひも 里芋	あぶら
21 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さけの塩焼き おからサラダ 白菜のみそ汁 りんごタルト	さけ 厚揚げ おから 豆乳 ツナ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい しいたけ キャベツ たまねぎ りんご	金芽米ごはん さとう こめ 米粉	マヨネーズ
22 (金)	肉うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 切り干し大根のあえ物	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しんぎく 春菊	ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ だいこん キャベツ	うどん さとう こむぎ 小麦粉 パン粉	あぶら ごま
25 (月)	そぼろ丼 金芽米ごはん 肉そぼろ 牛乳 青じそドレッシングあえ ゆばのすまし汁	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ゆば たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん あお 青じそ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ぶなしめじ グリーンピース とうもろこし	金芽米ごはん さとう	あぶら
26 (火)	金芽米ごはん 牛乳 かれのいから揚げ 五目きんぴら 里芋のみそ汁	かれのい 牛肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ねぎ	れんこん たまねぎ こんにやく ごぼう	金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 おひも 里芋	あぶら ごま
27 (水)	金芽米ごはん 牛乳 酢豚 小松菜のナムル 春雨スープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな あか 赤ピーマン ピーマン	もやし しょうが たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ	金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 はるめ 春雨	あぶら
28 (木)	ひじきごはん 牛乳 さわらの風味焼き 納豆サラダ きのこのみそ汁	さわら 油揚げ 納豆 とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 ねぎ	こんにやく ごぼう キャベツ だいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
29 (金)	パン メープルジャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム ゆず いやかん なつみかん	パン さとう じゃがいも	あぶら

11月23日は 勤労感謝の日

実りの秋を迎え、地域のおいしい秋の味覚が、給食にたくさん登場するようになってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。日々わたしたちの命をつなぐ「食」に関わってくださっている多くの人たちや、食材に感謝の気持ちを持ち、毎日の食事を大切に食べてほしいと願っています。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食卓の前後のあいさつには、食べ物の命をいかに大切にしよう、食事をよくするためにがんばった人々への感謝の気持ちを込められていき、心を込めてあいさつをしましょう。

地産地物を食べて
地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して食べます。また、産地から輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、農産物の負担も減らせます。