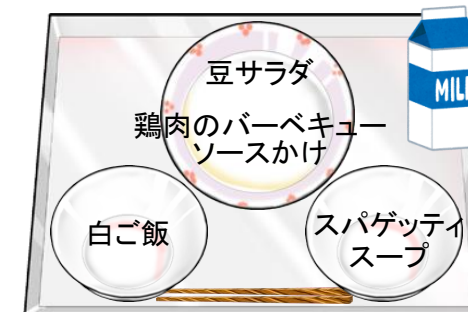


1日(金曜日)



【やまぐち郷土料理の日】

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことをいいます。11月15日は、山口県民に昔から親しまれている「はすのさんばい」と「けんちょう」を提供します。「はすのさんばい」はれんこんとにんじんを酢で和えた料理です。「けんちょう」は大根やにんじん、豆腐を炒め、甘辛く味付けした料理です。地元で愛されてきた料理を味わっていただきましょう。

★ご飯の量

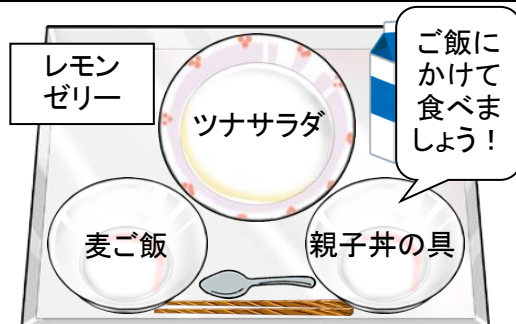
通常(記載なし): 220g
<中>: 180g
<小>: 140g



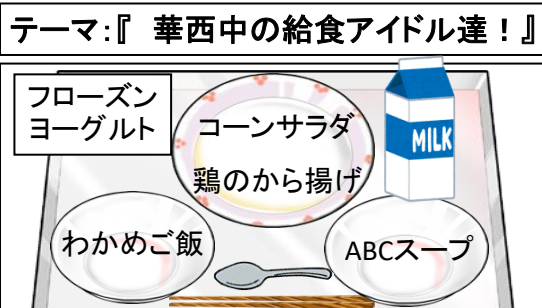
4日(月曜日)

振替休日

5日(火曜日)



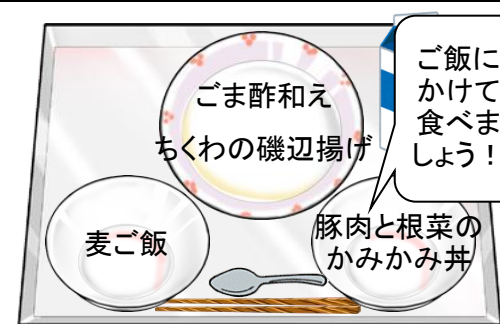
6日(水曜日)華西中リクエスト献立



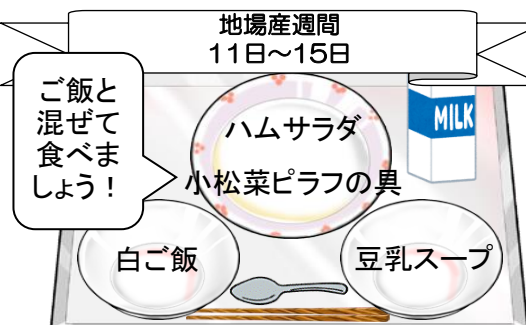
7日(木曜日)



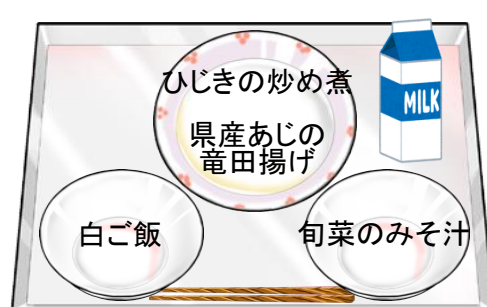
8日(金曜日)いい歯の日



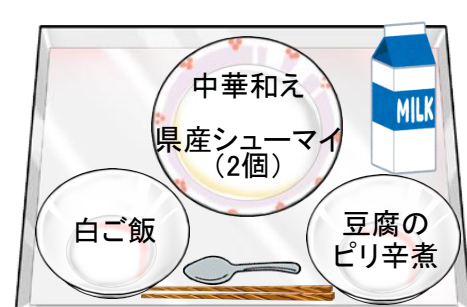
11日(月曜日)地場産100%献立



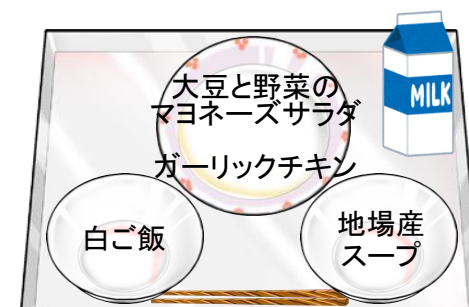
12日(火曜日)



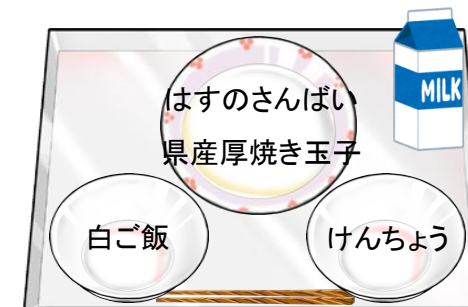
13日(水曜日)



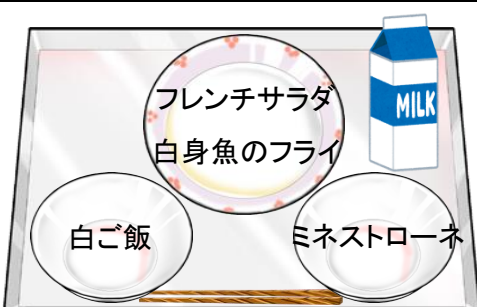
14日(木曜日)



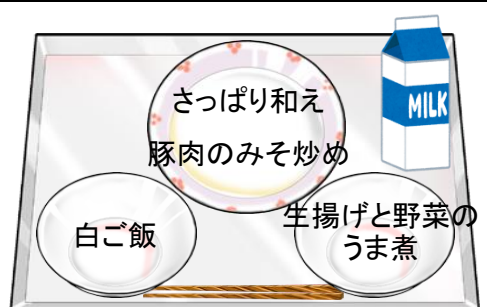
15日(金曜日)やまぐち郷土料理の日



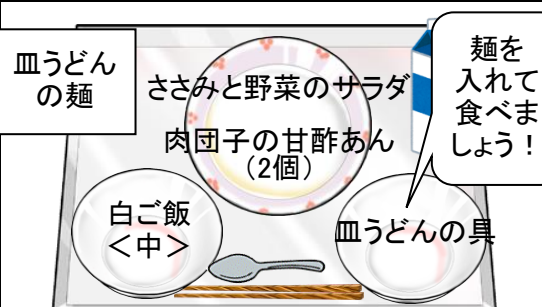
18日(月曜日)



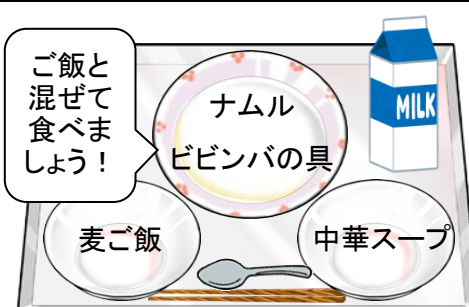
19日(火曜日)



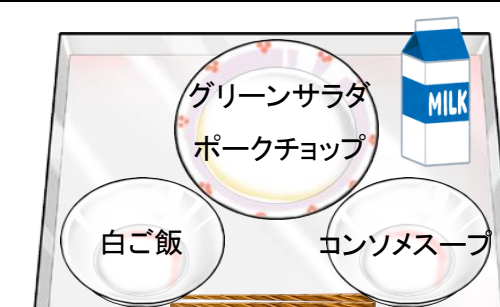
20日(水曜日)長崎県にちなんだ料理



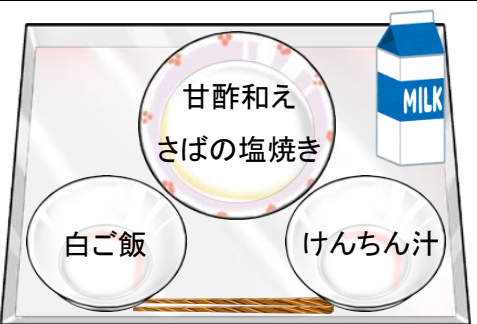
21日(木曜日)韓国にちなんだ料理



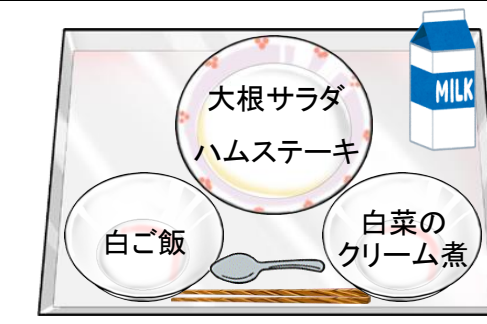
22日(金曜日)



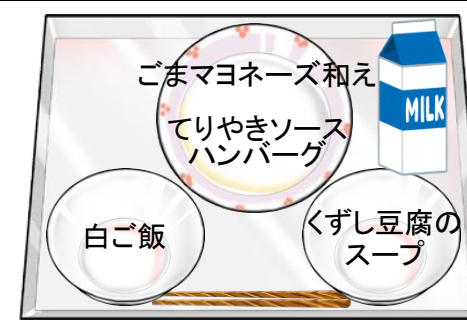
25日(月曜日)和食の日



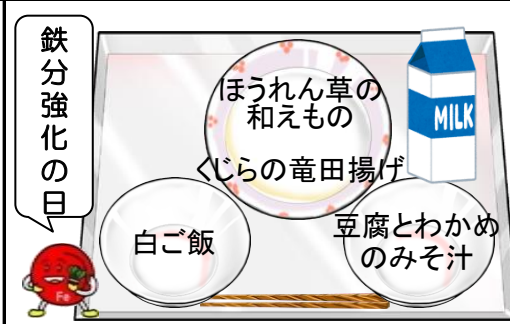
26日(火曜日)



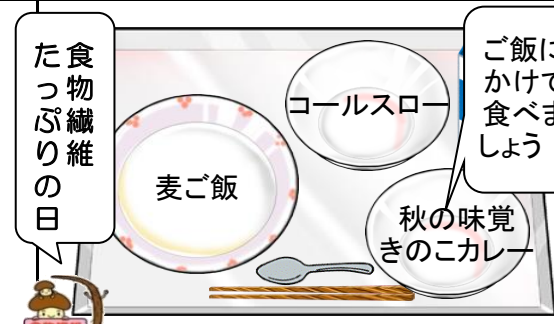
27日(水曜日)



28日(木曜日)



29日(金曜日)





2024年 11月



[献立表]



各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 種類類 油脂類	中学校	小学校		
1	金	白ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ★ 豆サラダ スパゲッティスープ	鶏肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 豚肉	牛乳 	にんじん 	にんじん パセリ	レモン黒汁 にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも スパゲッティ	油 油 油	781 672 26.4 24.2 23.1 21.5 2.0 1.7	小魚	
5	火	親子丼★ 牛乳 ツナサラダ★ レモンゼリー★	鶏肉 たまご まぐろ水産	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ じゃがいも 干しいたけ えだまめ だいこん	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 レモンゼリー	油 油 油	755 640 28.0 23.5 19.0 16.6 2.1 1.7	いも類		
6	水	【華西中/ワケスト献立】「華西中の給食アイドル達！」として、3年生の最推しメニューを組み合わせた献立です。										
6	水	わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ コーンサラダ ABCスープ フロースヨーグルト★	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ エリンギ	米 でんぷん 砂糖 マカロニ	油 油 油	774 677 26.0 24.1 25.4 23.6 2.5 2.1	たまご		
7	木	【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食品…いわしの梅煮、こまつな、生揚げ										
7	木	白ご飯 牛乳 いわしの梅煮★ たくあん和え じゃがいものそぼろ煮	いわしの梅煮 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たくあん たまねぎ えだまめ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま油 油	751 642 31.2 27.9 19.6 18.0 2.6 2.2	海そう類	いわしの梅煮 (梅肉)	
8	金	【いわいの日】「(い)い(は)の語呂合わせから制定されました。健康な歯でよく噛んで食べることは、体の健康にもとても大切です。										
8	金	豚肉と根菜のかみかみ丼 牛乳 ちくわの磯辺揚げ★ ごま酢和え★	豚肉 赤みそ 油揚げ ちくわの磯辺揚げ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう だいこん れんこん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油 油 ごま油	779 660 26.2 22.9 22.7 19.8 2.6 2.2	たまご		
11	月	【地場産週間】11～15日 今週は地場産物をたくさん使用した献立です。【地場産100%献立】鶏肉や豆乳、こまつなやたまねぎなど山口県産・防府市産の食材を多く使用しています。										
11	月	小松菜ピラフ★ 牛乳 ハムサラダ★ 豆乳スープ	県産ベーコン 県産ロースハム 鶏肉 豆乳	牛乳	こまつな にんじん にんじん	もやし きゅうり たまねぎ だいこん はくさい	米 砂糖 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油	751 596 25.9 21.4 24.5 20.8 2.4 1.8	いも類	いりたまご (かつお節 エキス)	
12	火	白ご飯 牛乳 県産あじの竜田揚げ★ ひじきの炒め煮 旬菜のみそ汁	県産あじ 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	ひじき にんじん さやいんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい	米 でんぷん 砂糖	油 油	748 605 32.2 28.4 20.0 17.8 2.5 2.1	種類類		
13	水	白ご飯 牛乳 豆腐のピリ辛煮 県産シューマイ★ 中華和え★	豚肉 豆腐 赤みそ 県産シューマイ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	だいこん はくさい 干しいたけ もやし	米 でんぷん 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	747 612 29.2 24.8 19.0 17.6 2.2 1.8	いも類	県産 シューマイ (ホタテ エキス)	
14	木	白ご飯 牛乳 ガーリックチキン 大豆と野菜のマヨネーズサラダ 地場産スープ★	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり もやし だいこん	米 砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ 油	747 619 27.1 23.9 23.4 21.3 2.5 1.9	乳製品		
15	金	【やまぐち郷土料理の日】みなさんに山口県の郷土料理を知ってもらうため、古くから山口県で親しまれている「けんちょう」や「はすのさんばい」を提供します。										
15	金	白ご飯 牛乳 県産厚焼き玉子★ はすのさんばい けんちょう★	県産厚焼き玉子 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	れんこん だいこん 干しいたけ	米 砂糖 砂糖 さといも	油 油	746 611 28.9 24.9 18.7 17.1 2.4 2.0	緑黄色 野菜	厚焼き玉子 (煮干し、煮 干しエキス、 アンチョビー エキス)	
18	月	白ご飯 牛乳 白身魚のフライ★ フレンチサラダ ミネストローネ	白身魚のフライ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	米 砂糖 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 油 オリーブ油	753 648 25.0 22.6 18.7 16.7 2.0 1.8	乳製品	白身魚のフライ (ホキ)	
19	火	白ご飯 牛乳 豚肉のみそ炒め さっぱり和え 生揚げと野菜のうま煮	豚肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい だいこん たまねぎ ごぼう えだまめ	米 砂糖 砂糖	油 油 油	750 627 31.5 26.6 20.2 17.8 1.4 1.2	緑黄色 野菜		
20	水	【長崎県にちなんだ料理】血うどんは、長崎県をはじめ全国的に食べられている麺料理です。洗いに盛りつけて提供されることからその名がつけました。										
20	水	白ご飯<中> 牛乳 血うどん★ 肉団子の甘酢あん ささみと野菜のサラダ	豚肉 肉団子の甘酢あん とりささみ水煮	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが	米 血うどん麺 砂糖 でんぷん	油 油	791 709 26.9 24.3 24.3 23.6 2.7 2.2	魚介類		
21	木	【韓国にちなんだ料理】ビビンバは、韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」を意味し、韓国の家庭でも親しまれている料理です。										
21	木	ビビンバ★ 牛乳 ナムル★ 中華スープ	牛肉 麦みそ 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にんじん	にんにく 白ねぎ もやし たまねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 油 ごま油	756 636 28.2 23.8 22.7 19.5 2.4 1.8	淡色野菜	いりたまご (かつお節 エキス)	
22	金	白ご飯 牛乳 ポークチョップ グリーンサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ だいこん はくさい たまねぎ エリンギ	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油 油 油	761 607 29.6 24.6 20.9 18.1 1.8 1.6	小魚		
25	月	【和食の日】和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の伝統的な行事食を楽しんだり、健康的な食事をするためには和食は欠かせません。素材の味を楽しみながらいただきます。										
25	月	白ご飯 牛乳 さばの塩焼き★ 甘酢和え★ けんちん汁★	さばの塩焼き 豆腐	牛乳	にんじん にんじん	もやし キャベツ だいこん 白ねぎ	米 砂糖 砂糖 さといも こんにやく	油	752 631 27.8 24.6 23.6 23.0 2.7 2.4	たまご		
26	火	白ご飯 牛乳 ハムステーキ 大根サラダ 白菜のクリーム煮★	ハムステーキ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい マッシュルーム	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	760 664 25.8 23.3 23.1 22.0 2.9 2.7	緑黄色 野菜	白菜の クリーム煮 【ホワイトルウ】 (乳糖、 脱脂粉乳)	
27	水	白ご飯 牛乳 てりやきソースハンバーグ ごまマヨネーズ和え★ くずし豆腐のスープ	ハンバーグ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ しょうが	米 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	749 615 26.6 23.2 21.5 19.6 2.3 1.9	いも類		
28	木	【鉄分強化の日】鉄が多い食品…くじらの竜田揚げ、ほうれん草										
28	木	白ご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ ほうれん草の和えもの★ 豆腐とわかめのみそ汁	くじらの竜田揚げ 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ	米 砂糖	油	747 624 33.1 27.8 20.2 17.7 2.2 1.7	果物		
29	金	【食物繊維たっぷりの日】食物繊維が多い食品…しめじ、マッシュルーム、大豆、エリンギ										
29	金	秋の味覚さのこカレー 牛乳 コールスロー	豚肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ にんにく マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	802 667 23.5 20.2 24.3 20.6 2.1 1.7	たまご		

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<中>180g、<小>140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

「和食」について知ろう

11月24日は「和食の日」です。

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。



素材そのものの味



海、山、里と豊かな自然が広がる日本では各地で様々な食材が用いられています。和食には、新鮮な食材そのものの味を生かした調理方法がたくさんあります。

健康的な食事



主食・主菜・副菜2品・汁物をそろえた食事のことを「一汁三菜」といい、様々な栄養素をバランスよくとることができる和食の基本です。普段の食事でも意識してみてください。

自然の美を表現する



旬の食材を使ったり、料理に合う器を使うことで、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。こういった工夫により、見た目や香りも楽しむことができます。

「うま味」を生かした調理



かつおや昆布などを煮だしただしには「うま味」が豊富に含まれています。うま味を上手に使うことで動物性油脂や食塩をひかえることができ、長寿や肥満防止に役立ちます。

年中行事とのかかわり



お正月
(1月1日)
おせち料理



こどもの日
(5月5日)
かしわもち

お正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や仲間、地域の人とともに食事することで人々の絆を深めてきました。

和食には欠かせないお米



11月は新米の季節です。給食センターでも、11月から防府市産の新米を使ってご飯を炊いています。ふっくらつやつやしたお米をよく噛んで食べると甘味を感じることができます。



やまぐち郷土料理の日

みなさんに山口県の郷土料理を知ってもらうために、11月16日を「やまぐち郷土料理の日」としています。給食では、11月15日に山口県の郷土料理を提供します。

けんちょう



大根やにんじん、豆腐などを油で炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けをして煮含めた家庭料理です。山口県で古くから親しまれています。



はすのさんばい

れんこんやにんじんを酢で和えた料理で、その由来は「三杯酢」からきた説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているという説があります。



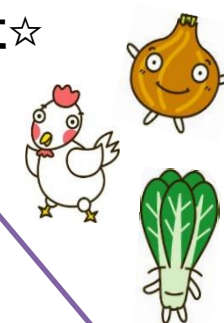
地場産週間 (11~15日)

この週は、普段以上に山口県産・防府市産の食材を使用しています。また、地場産週間中である11日には、地場産100%献立を提供します。

☆地場産 100%献立☆

11月11日(月)

- *小松菜ピラフ
- *ハムサラダ
- *豆乳スープ
- *牛乳



この日は、防府市産の小松菜が主役の献立です。小松菜は種をまいてから収穫までの約1か月間、雑草が成長を邪魔しないように、こまめに草抜きをするなどのていねいに育てられています。

地元でとれた新鮮な小松菜を味わっていただきましょう。

~レシピ紹介~

あじの竜田揚げ (4人分)

- ・あじ(切り身)…4切れ(約320g)
- ☆おろししょうが…小さじ1
- ☆こいくちしょうゆ…大さじ1
- ☆みりん…小さじ2
- ☆食塩…ひとつまみ(0.8g)
- ・かたくり粉
- ・揚げ油



作り方

- ① ☆の調味料を混ぜ、あじを漬ける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、揚げる。

ポイント

今回紹介した「あじの竜田揚げ」は11月12日(火)の給食にて提供します。

しょうがやんにくを使ったタレに漬けておくことで魚の臭みを和らげてくれるため、魚が苦手な方にもおすすめの料理です。

また、あじだけではなく、さばやぶりなどの魚でもおいしく食べられます。