



# 11がつ こんだてよていひょう



高原町内小中学校

日	曜	献立名 献立予定の内容です。 変更する場合があります。	おもな材料				お知らせ	
			献立で使う食材を、畜・魚・緑の3つの順番に付けています。 毎日バランスよく食べられるように思っています。					
			魚の食品のなかま (方や熱のものになる)	肉の食品のなかま (肉・魚・骨をつくるものになる)	緑の食品のなかま (体の調子を整えるものになる)	調味料は、 漢字で表記します。		
		牛乳は毎日使います。		ぎゅうにゅう				<b>振替休業日等は、各学校の行事予定を確認してください。</b> <b>い。高原町内の小中学校で行事や振替休業日が異なります。</b> <b>献立表には、すべての献立をのせています。</b> 
1	水	むぎごはん おでん ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ さといも さとう さとう		とりにく ちくわ うすらたまご あつあけ かつおぶし	かんぱん だいこん じんじん キャベツ ほうれんそう もやし じんじん	かんぱん だいこん じんじん キャベツ ほうれんそう もやし じんじん	
2	木	あげパン コーンスープ ハンバーグきのこソース	こめ むぎ さとう さとう	きんぎょ ベーコン		かんぱん だいこん じんじん クリームコーン コーン たまねぎ じんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	かんぱん だいこん じんじん クリームコーン コーン たまねぎ じんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	
3	金		文化の日					
6	月	むぎごはん ごもくじる れんこんきんぴら こくとうパン	こめ むぎ さとう ごまあふら ごま さとう	きんぎょ とうふ さとう	たまねぎ じんじん しめじ ほうれんそう れんこん ごぼう じんじん かんぱん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	<b>11月の献立について</b> ○ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材は、宮崎県産の豚肉、ピーマン、にんじん、はくさいです。 ○ベジ活の日 今月のベジ活の日は、11月24日です。宮崎県の人々は、野菜が1日約100g足りていないという調査結果が出ています。野菜をたっぷり使った日を毎月ベジ活の日として紹介します。 ○和食の日 11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。平成25年には、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に和食そのものではなく、『「自然の尊重」という日本人の精神を体現した、生産から消費に至るまでの食に関する社会的習慣』として、日本の食文化が登録されました。日本人の食の欧米化が進むなか、和食を食べるだけでなく和食について知り日本人の精神を受け継いでいきましょう。	
7	火	はくさいとにくだんこのスープ ポテトサラダ	はくさい はくさい じゃがいも マヨネーズ	とりにく だいず ローズハム	じんじん はくさい だいこん たまねぎ パセリ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
8	水	むぎごはん ふたじる にざかな・かんぱん	こめ むぎ さといも さとう	きんぎょ とうふ みそ さば	はくさい だいこん ごぼう じんじん ねぎ しょうが かんぱん しょうが	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
9	木	コーンスープ ハンバーグきのこソース	さとう さとう	ベーコン ベーコン	クリームコーン コーン たまねぎ じんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
10	金	きゅうしょくはんちようカレ ひじきのサラダ	じゃがいも マヨネーズ	とりにく ひじき まくらみず	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	<b>地産地消の日</b> ひむか地産地消の日	
13	月	むぎごはん ぎゅうどん せんざりだいこんのすのもの こめパン	こめ むぎ あふら さとう さとう	きんぎょ とうふ わかめ	たまねぎ じんじん しめじ ほうれんそう かんぱん しょうが かんぱん しょうが	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
14	火	さつまいものシチュー キャベツのソテー	さつまいも かんぱん さまあふら パター あふら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ワインナー	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
15	水	むぎごはん かきたまじる チンジャオロース	こめ むぎ でんぶん さとう	きんぎょ とうふ わかめ さとう	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
16	木	コーンスープ ハンバーグきのこソース	さとう さとう	ベーコン ベーコン	クリームコーン コーン たまねぎ じんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	<b>和食の日</b> 11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。平成25年には、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に和食そのものではなく、『「自然の尊重」という日本人の精神を体現した、生産から消費に至るまでの食に関する社会的習慣』として、日本の食文化が登録されました。日本人の食の欧米化が進むなか、和食を食べるだけでなく和食について知り日本人の精神を受け継いでいきましょう。	
17	金	むぎごはん とうにゅうみそしる ホキフライ ゆでキャベツ	こめ むぎ じゃがいも はくさい だいこん さとう あふら にくだんこのすのもの	とりにく だいず ホキ だいず	じんじん はくさい だいこん ねぎ かんぱん しょうが かんぱん しょうが	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
20	月	むぎごはん とうふのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ むぎ さとう さまあふら さま さとう	きんぎょ とうふ わかめ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
21	火	コーンスープ ハンバーグきのこソース	さとう さとう	ベーコン ベーコン	クリームコーン コーン たまねぎ じんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
22	水	むぎごはん ごもくじる ちくわのいそべあけ ゆかりふりかけ	こめ むぎ さとう さとう	きんぎょ とうふ わかめ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	<b>和食の日</b> 11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。平成25年には、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に和食そのものではなく、『「自然の尊重」という日本人の精神を体現した、生産から消費に至るまでの食に関する社会的習慣』として、日本の食文化が登録されました。日本人の食の欧米化が進むなか、和食を食べるだけでなく和食について知り日本人の精神を受け継いでいきましょう。	
23	木		勤労感謝の日					
24	金	むぎごはん さといものだきあわせ いそかあえ	こめ むぎ さとう あふら さとう さとう	きんぎょ とうふ わかめ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
27	月	むぎごはん わかめスープ タッカルビ ミルクパン	こめ むぎ さとう さとう	きんぎょ とうふ わかめ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
28	火	コーンスープ ハンバーグきのこソース	さとう さとう	ベーコン ベーコン	クリームコーン コーン たまねぎ じんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	<b>和食の日</b> 11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。平成25年には、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に和食そのものではなく、『「自然の尊重」という日本人の精神を体現した、生産から消費に至るまでの食に関する社会的習慣』として、日本の食文化が登録されました。日本人の食の欧米化が進むなか、和食を食べるだけでなく和食について知り日本人の精神を受け継いでいきましょう。	
29	水	むぎごはん げんちんじる ひむかだんのく	こめ むぎ さとう さとう	きんぎょ とうふ わかめ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		
30	木	コーンスープ ハンバーグきのこソース	さとう さとう	ベーコン ベーコン	クリームコーン コーン たまねぎ じんじん たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん かんぱん だいこん じんじん		