令和5年　11月　献立使用材料予定表　　テーマ「自然の恵みに感謝」

横浜市立港南台ひの特別支援学校

11月の「食育の日」献立

主食＊麦ごはん　：精白米に1割の麦を混ぜて炊いたごはんです。食物繊維が豊富です。
主菜＊千種焼き　：いろいろな材料をとり合わせて溶き卵に加えて焼き上げた料理です。はま菜ちゃんの野菜と日本の伝統的な食材のひじきを入れて焼きます。
副菜＊きんぴら　：はま菜ちゃんのごぼうとにんじんを使ったきんぴらです。
汁物＊すまし汁　：削り節と昆布でとっただし汁に、はま菜ちゃんの野菜「だいこん」と「こまつな」が入ったすまし汁です。
飲み物＊牛乳　：牛乳は、成長期の子どもたちに必要なカルシウムを含んでいます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 東京の郷土料理について知る 郷土料理 はいがごはん（はいが米） こまつなのおひたし（こまつな キャベツ） 塩ちゃんこ（鶏肉 豚肉 だいず たまねぎ パン粉 でんぷん 豆腐 にんじん ねぎ じゃがいも だいこん しめじ） のりのつくだ煮（のり 砂糖） 牛乳	**2** 季節のりんごを味わう はいがパン カラフル甘酢あえ（だいこん ブロッコリー にんじん レモン果汁 砂糖） 米粉シチュー（鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 米油 米粉 バター） りんご 牛乳	**3** 文化の日
6 ごまの栄養を知る 麦ごはん（精白米 米粒麦） ごま酢あえ（切干しだいこん にんじん ごま 砂糖） チキンカレー（鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン） 牛乳	**7** はま菜ちゃんを使った料理について知る 行事食 丸パン はま菜ちゃんの野菜たっぷりサンマーめん（中華めん 豚肉 うずら卵 もやし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン でんぷん 米油） 蒸ししゅうまい（豚肉 たまねぎ だいず でんぷん パン粉 しゅうまいの皮） りんご 牛乳	**8** はま菜ちゃんのだいこんを味わう はいがごはん（はいが米） 中華あえ（だいこん にんじん 砂糖 ごま ごま油） 麻婆豆腐（豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ ごま油 でんぷん テンメンジャン トウバンジャン） みかん 牛乳	**9** はま菜ちゃんのかぶを味わう ロールパン かぶのスープ煮（ベーコン かぶ じゃがいも コーン） きのこクリームスパゲティ（スパゲティ 鶏肉 たまねぎ ほうれんそう にんにく しめじ エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ） プルーン発酵乳	**10** 季節の菊花を味わう 行事食 菊花ごはん（精白米 食用菊 砂糖） ごまじょうゆあえ（もやし ほうれんそう ごま） ほっけの塩焼きみぞれあんかけ（ほっけ だいこん でんぷん） 呉汁（だいず 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ねぎ わかめ みそ） 牛乳
13 季節のかきを味わう はいがごはん（はいが米） 石狩汁（さけ じゃがいも だいこん ねぎ にんじん キャベツ こまつな みそ） ひじきごはんの具（ひじき 凍り豆腐 油揚げ にんじん 米油 砂糖 ごま） かき 牛乳	**14** 季節のさといもを味わう ごはん（精白米） さといものそぼろ煮（豚肉 さといも にんじん しょうが 米油 砂糖 でんぷん） 煮魚（さば しょうが ねぎ 砂糖） 豚汁（豚肉 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ） 牛乳	**15** はま菜ちゃんのこまつなを味わう 麦ごはん（精白米 米粒麦） みそ汁（豆腐 わかめ ねぎ えのきたけ みそ） 豆じゃが（豚肉 だいず 凍り豆腐 たまねぎ じゃがいも にんじん こんにゃく 米油 砂糖） こまつなふりかけ（こまつな ごま ちりめんじゃこ ごま油） 牛乳	**16** 花野菜について知る 食パン（＊高3のみけいあい工房の食パン） 花野菜のサラダ（ブロッコリー カリフラワー 砂糖 にんじん コーン 米油） チリコンカーン（だいず 豚肉 マカロニ パセリ たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマトピューレー 米油 チリパウダー） みかん 牛乳	**17** はま菜ちゃんのごぼうについて知る 食育の日 麦ごはん（精白米 米粒麦） きんぴら（ごぼう にんじん つきこんにゃく 砂糖 ごま油 七味唐辛子） 千種焼き（豚肉 鶏卵 ひじき 米油 たまねぎ にんじん こまつな 砂糖） すまし汁（豆腐 ねぎ だいこん こまつな えのきたけ） 牛乳
20 ドイツ料理について知る 国際理解 ロールパン ザワークラウト（キャベツ 砂糖） ハンバーグトマトソース（豚肉 鶏肉 たまねぎ だいず パン粉 でんぷん エリンギ トマト缶 米油） 豆と野菜のスープ煮（豚肉 じゃがいも にんじん いんげん豆 たまねぎ ブロッコリー） 牛乳	**21** 豆腐の栄養を知る 麦ごはん（精白米 米粒麦） だいずとじゃこの炒り煮（だいず ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖） 肉豆腐（豚肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ ふ 米油 砂糖） みそ汁（だいこん にんじん えのきたけ みそ） 牛乳	**22** 季節のさつまいもやくりを味わう はいがごはん（はいが米） さつまいもと栗の甘煮（さつまいも 栗 砂糖） 秋味ごはんの具（さけ にんじん ごぼう しめじ 米油 砂糖） かきたま汁（豆腐 鶏卵 えのきたけ ねぎ こまつな でんぷん） 牛乳	**23** 勤労感謝の日	**24** はま菜ちゃんのほうれんそうを味わう はいがごはん（はいが米） しょうがじょうゆあえ（キャベツ ほうれんそう しょうが） 生揚げと豚肉のみそ炒め（生揚げ 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ 米油 砂糖 みそ でんぷん トウバンジャン） もやしスープ（鶏肉 うずら卵 もやし にんじん ねぎ はるさめ でんぷん） 牛乳
27 はま菜ちゃんのさつまいもを知る ソフトフランスパン こふきさつまいも（さつまいも） 鶏肉のパン粉焼き（鶏肉 粉チーズ パン粉 オリーブ油 パセリ バジル） ミネストローネ（ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト缶 マカロニ いんげん豆 オリーブ油） 牛乳	**28** 韓国・朝鮮料理について知る 麦ごはん（精白米 米粒麦） ビビンバ（野菜）（もやし にんじん にら ごま ごま油 にんにく） ビビンバ（肉）（牛肉 米油 にんにく しょうが ねぎ コチジャン 砂糖） わかめスープ（わかめ 豆腐 えのきたけ ねぎ ごま油） 牛乳	**29** おでんについて知る 茶飯（精白米） 煮びたし（油揚げ はくさい 砂糖） おでん（一口がんもどき つみれ ちくわ うずら卵 昆布 さといも だいこん こんにゃく） みかん 牛乳	**30** スペイン料理の特徴について知る 国際理解 ターメリックライス（はいが米 ターメリック） エンサラダ・デ・サナオリア（にんじん キャベツ 砂糖 オリーブ油） パエリアの具（鶏肉 えび いか たまねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン トマト缶 オリーブ油） ソパ・デ・アホ（ハム 鶏卵 にんじん たまねぎ パセリ にんにく パン パプリカ粉） 牛乳	

「国際理解の日」

情熱の国スペインには、色鮮やかな料理が多くあります。イベリヤ半島の山の幸（きのこや豚肉）と地中海の海の幸を使い、健康に良いオリーブ油とにんにくで調理します。

バレンシア地方で生まれたお米を使った「パエリア」は、見た目の豪快さや、大勢でも取り分けやすいことから、家族や友だちが集まった時の食卓にぴったりの料理です。