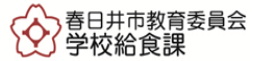




11月 中学校給食献立表



今月の献立目標 秋の愛知の味を知ろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1	水	ミルク ロールパン	牛乳	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉	たまねぎ トマト にんにく とうもろこし エリンギ セロリ にんにく	じゃがいも さとう
				キャベツとウインナーの ソテー	ポークウインナー	キャベツ たまねぎ	米油
				ブルーシチュー		ブルーシチュー	
2	木	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐	たまねぎ にんにく	さとう
				★さといものじっくりがし	いか	さやいんげん しいたけ	さといも さとう
				ハネジューメロン		ハネジューメロン	
6	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	カレーシチュー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく りんご	じゃがいも カレールウ パター
				ナタデココ入りフルーツ		桃 パイナップル みかん ナタデココ	
				福神漬け		福神漬け	
7	火	きしめん	牛乳	きしめん汁	鶏肉 油揚げ	大根 ねぎ にんにく ごぼう しいたけ	でん粉
				小魚と大豆のナッツからめ	大豆 しらす干し		でん粉 小麦粉 カシューナッツ 米油 さとう
				みかん		みかん	
8	水	麦ごはん	牛乳	♥ひきずり	鶏肉 焼き豆腐	白菜 こんにゃく ねぎ にんにく ぶなしめじ	さとう
				さんまのみぞれ煮	さんま	大根	さとう
				れんこんの梅こんぶ和え	塩昆布	れんこん 梅 赤じそ	さとう
				ココアパウダー			ココアパウダー
9	木	麦ごはん	牛乳	豆腐の中華飯	豆腐 豚肉 うずら卵	たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが にんにく	さとう でん粉
				パンパンジーサラダ	鶏肉	きゅうり もやし にんにく オレンジ	さとう 白ごま ごま油
				オレンジ			
10	金	わかめ ごはん	牛乳	●ぐる煮	鶏肉	大根 にんにく こんにゃく ごぼう ぶなしめじ	さといも さとう
				ソフトカレイフライ	カレイ		パン粉 小麦粉 米油
				りんご		りんご	
				卓上ソース			
13	月	ごはん	牛乳	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんにく ねぎ にんにく	じゃがいも
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬	しょうが	さとう
				きざみたくあん		たくあん漬	
				手巻きのり	のり		
				スティック納豆	納豆		
14	火	麦ごはん	牛乳	豚丼の具	豚肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんにく エリンギ	さとう
				さつまいもコロッケ			さつまいも パン粉 小麦粉 米油
				きゅうりの塩昆布和え	塩昆布	きゅうり	
15	水	ツイスト ロールパン	牛乳	じゃがいものバター煮	牛肉 チーズ	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも パター さとう
				オムレツのきのこソース	たまご	マッシュルーム エリンギ	さとう
				ブルーベリージャム			ブルーベリージャム
16	木	愛知の 大根菜 ごはん	牛乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	大根 愛知県産にんにく たけのこ ごぼう ほうれん草	でん粉
				さばのみそ煮	さば みそ		さとう
				もやしとひじきの和えもの	ひじき	もやし 愛知県産にんにく	
				まっちゃんデザート	まっちゃんデザート		
17	金	愛知の 秋を食べる 学校給食の日 たきこみ ごはん	牛乳	たきこみごはん	鶏肉 ちくわ 油揚げ	ごぼう にんにく しいたけ	米 もち米 さとう
				魚のアーモンドフライ	ほき		アーモンド 米油
				キャベツのなめたけ和え		キャベツ えのきたけ	
				卓上ソース			
20	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー	豚肉	たまねぎ にんにく にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ パター さとう
				切り干し大根と ツナのサラダ	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし にんにく 切り干し大根	さとう サラダ油
				ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
21	火	くろロール パン	牛乳	白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 生クリーム	はくさい たまねぎ にんにく マッシュルーム エリンギ	じゃがいも ホワイトルウ バター
				ハンバーグの 野菜ソースかけ	豚肉	たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	さとう
22	水	ごはん	は っ こ う 乳	関東煮	うずら卵 ちくわ	大根 にんにく こんにゃく	さといも さとう
				ニギスフライ	ニギス		パン粉 小麦粉 米油
				ゆかりあえ		もやし ゆかり粉	
24	金	ごはん	牛乳	■料理長のかぼちゃの みそ汁	豆腐 豚肉 みそ	かぼちゃ 大根 にんにく ねぎ	
				ひじき入り親子そばろ	卵 鶏肉 ひじき	たまねぎ にんにく 枝豆	さとう
				みかん		みかん	

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
27	月	麦ごはん	牛乳	わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	白ごま ごま油
				ビビンバ	卵 牛肉	小大豆もやし ほうれん草 切り干し大根 にんにく	さとう
				チーズ	チーズ		
28	火	ごはん	牛乳	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 みそ	大根 ごぼう ねぎ にんじん	
				ちくわのいそべ揚げ(3個)	ちくわ 青のり粉		小麦粉 でん粉 米油
				みかん		みかん	
29	水	麦ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
				和風サラダ	まぐる油漬け	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう サラダ油
				のりふりかけ	のりふりかけ		
30	木	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ	豚肉 なんと	キャベツ もやし にんじん とうもろこし しょうが	
				鶏肉の カシューナッツ炒め	鶏肉	たけのこ にんじん 枝豆 しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
				野菜ゼリー		野菜ゼリー	

① 都合により献立を変更する場合があります。② すべての食材を表記しているものではありません。③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

★応募献立

さといものにつころがし

応募者の家庭では、さといもをゆがいてアクをとってから味をしみこみやすく作っているそうです。

♪えがおで給食の日


8日(水)

♪の「えがおで給食の日」は、牛乳・調味料以外は、特定原材料を使用していない献立です。

♥愛知県の郷土料理

ひきずり

名古屋では、とり肉のすき焼きのことを「ひきずり」と言います。すき焼きなべの上でとり肉をひきずるように食べたことから、そう呼ばれるようになりました。大みそかには、ひきずりを食べて、年の終わりにまでひきずってきたいらぬものを、その年のうちに片付けてから新年をむかえろという習慣がありました。



●高知県の郷土料理


ぐる煮

ぐる煮は高知県の郷土料理です。食材を食べやすいようにサイコロ状に角切りし、しょうゆやさとうで味付けをして煮込みます。

ぐる煮の「ぐる」とは、土佐の方言で「一緒」「仲間」という意味があり、さまざまな食材と煮込むことからぐる煮と言うようになったそうです。

白菜

白菜は、冬が旬の野菜で、寒くなると甘くなり、おいしくなります。かぜの予防をしてくれるビタミンCや骨や歯を強くしてくれるカルシウム、腸の中をそうじしてくれる食物繊維を含んでいます。



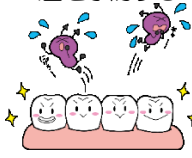
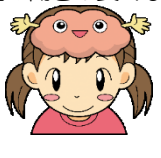


■料理長の味を給食に

24日(金)




給食だより ランチBOX よくかんで食べよう!

よくかむことは体によい働きがたくさんあります。だ液のパワーがしっかり発揮できるように、食べる時はよくかんで食べましょう。

<p>食べすぎを防ぐ</p>  <p>よくかむと脳が「おなかいっぱい」と満腹中枢に指令を出して、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>消化吸収が良くなる</p>  <p>よくかむことでだ液がたくさん出て、小さくかみくだいた食べ物とまざり、消化吸収が良くなります。</p>	<p>虫歯を予防する</p>  <p>よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、細菌を減らすので、虫歯予防になります。</p>	<p>脳の働きが良くなる</p>  <p>あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて血流が良くなり、脳の働きが活発になります。</p>
--	--	--	--

かみごたえのある食品でかむ力アップ




小魚 ごぼう れんこん にんじん りんご 種実

11月の給食費 口座への入金振替予定日の前日までをお願いします。
【中学校の予定金額】285円×20日=5,700円【口座振替予定日】平成30年1月4日(木)