

11月献立表

(中)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
2月	みそラーメン	○	海藻サラダ 手作りドーナツ ブルー	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそうミックス しらすぼし	にんじん はねぎ	キャベツ もやし だけのこ しょうが きゅうり	ちゅうかめん さとう ドーナツ ブルー	あぶら
4水	もち玄米ごはん	○	オリーブ牛の焼肉 ミニトマト さわにわん	ぎゅうにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん はねぎ	にんにく ごぼう たまねぎ だけのこ	こめ げんまい さとう こんにゃく	あぶら
5木	麦ごはん <small>手多津北小学校 希望献立</small>	○	ししゃもの磯辺揚げ かみかみサラダ 野菜スープ みかん	いか ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリ みかん	こめ むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま
6金	きのこカレー	○	グリーンサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー きハブリカ	たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんにく キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら
9月	小型コッペパン	○	ナポリタンスパゲティ ひじきのチーズサラダ フライドさといも かぼちゃプリン	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう さといも プリン	あぶら
10火	そぼろまぜごはん	○	かたくちいわしの香り揚げ おかか和え きなこだんご (希少糖シロップ)	とりにく たまご かつおぶし きなこ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん しらたまだんご	あぶら
11水	ふきよせおこわ	○	さんまの梅肉蒸し おひたし けんちん汁 かみかみ大豆	さんま かつおぶし とうふ とりにく こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	しめじ うめ もやし ごぼう	こめ もちこめ こんにゃく さといも	くり
12木	麦ごはん	○	えびたまのあんかけ パセリポテト わかめとコーンのスープ 豆乳プリン	えび たまご	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ パセリ にんじん	たけのこ たまねぎ コーン	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも プリン	あぶら
13金	麦ごはん	○	はまちの塩焼き ほうれん草とたくあんのごま和え かきたま汁 メープルマフィン	はまち たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし たくあん たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん マフィン	ごま
16月	全粒粉パン みかんジャム	○	ポークビーンズ れんこんチップス フルーツヨーグルト	たけのこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん りんご パインアップル みかん	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら
17火	麦ごはん	○	さばの香味焼き ゆかり和え 貝だくさんみそ汁 さぬきキウイっこ	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが えのきだけ キャベツ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも レモン ごぼう キウイ	
18水	わかめごはん	○	オリーブ畑さきみのレモンソース ブロッコリーのごまドレッシング みそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん はねぎ	レモン キャベツ たまねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま
19木	黒糖パン	○	讃岐さーもんのピザ焼き ごぼうサラダ キャベツスープ ヨーグルト	トラウトサーモン ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	パセリ みずな にんじん	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ セロリ	パン こくとう	あぶら
20金	いりこめし	○	いかのさらさ揚げ もやしのごま酢和え まんばのけんちゃん ミックスナッツ	あぶらあげ いか とうふ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	きんときにんじん まんば にんじん	たいこん ごぼう えだまめ もやし しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま アーモンド カシューナッツ
24火	卵とじうどん	○	かみかみ天ぷら 食べて菜のアーモンド和え みかんタルト	かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	はねぎ にんじん たべてな	たまねぎ ごぼう キャベツ	うどん さとう でんぷん タルト	あぶら アーモンド
25水	古代米入りごはん	○	オリーブ牛のすきやき煮 じゃこ和え みかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	きんときにんじん はねぎ ほうれんそう	はくさい だいこん キャベツ みかん	こめ こだいまい さとう	あぶら

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

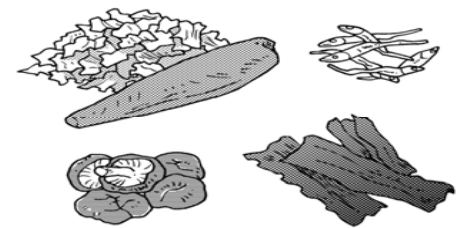
宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
26木	コッペパン りんごジャム	○	かぶのシチュー ツナサラダ ココアビーンズ	とりにく しろいんげんまめ まくろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みずな	かぶ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎ でんぷん さとう ジャム	あぶら バター
27金	おいでまいごはん	○	さけのゆずソース 白菜のこんぶ和え 野菜のみそ汁	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん はねぎ	ゆず はくさい キャベツ たまねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま
30月	米粉パン	○	貝だくさんオムレツ ブロッコリーサラダ きのこスープ 洋なしゼリー	たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	あかハブリカ ブロッコリー はねぎ	たまねぎ エリンギ えのきだけ キャベツ まいだけ コーン しめじ	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら

おいしい給食に感謝!

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



和食の基本 だし

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかたおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



～まんばのけんちゃん～

〈材料と分量（4人分）〉

- ・まんば・・・160g
- ・豆腐・・・80g
- ・油揚げ・・・小1枚

〈調味料〉

- ・油・・・・・・・・適量
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・だし汁・・・大さじ1

香川県の郷土料理です。

〈作り方〉

- ①まんばをゆでて水にさらしておく。
- ②①の水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③豆腐は2cm角、油揚げは1cm幅に切る。
- ④フライパンに油を熱し、まんば、豆腐、油揚げを炒める。
- ⑤だし汁と調味料を加えて煮る。