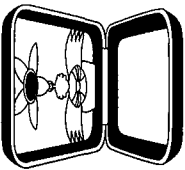


11月の食育目標 感謝の気持ちを持って食べよう				文化の日(振替休日)			
日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー
4日(月)		業務米	11日(月)	ごはん 揚げ鶏のはちみつ レモン醬油タレ 大根とほぐし鶏 サラダ ワカメのかき玉 スーパ	業務米 鶏肉、ヨーグルト、にんにく、しょうが 大根、鶏肉、水菜 卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま	18日(月)	ごはん さばの照り焼き 洋風金平 高野豆腐の けんちゃん汁
5日			12日	ごはん 豚肉ときこのスタミナ 炒め コロコロ野菜サラダ キャベツとごぼうの 味噌汁	業務米 豚肉、玉葱、ピーマン、まいたけ、えのき草、しめじ、オアシスターソース、しょうが、にんにく 長芋、枝豆、ちくわ、コーン キャベツ、ごぼう、人参	19日(火)	ごはん 鶏の味噌、パン粉焼き ごまじやこサラダ 大根と海老のスーパ
6日			13日(水)	(新・手作りスーパ)味噌 噌野菜ラーメン かぼちゃ蒸しパン	うなぎ、玉葱、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、かまぼこ、しいたけ 蒸し、ゆでミックス、牛乳、かぼちゃ	20日(水)	きつねうどん 北海道名物・ あけいも
7日			14日(木)	北海道産小麦の コッペパン	北海道産小麦のコッペパン	21日(木)	ロールパン ほうれん草とポテトの グラタン ツナコルスロー 鶏肉と野菜コンソメ スーパ
8日			15日	北海道産小麦の バターコーンごはん たらのもみじ焼き スバゲイナポリタン もやしとじゃが芋の 味噌汁	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	22日(金)	さつま芋のカレー (麦ごはん) 和梨ゼリー
9日			16日	業務米、大麦、 豚肉、玉葱、人参、 ピーマン、しょうが 白菜、ほうれん草、のり じゃがいも、大根、人参、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	23日(土)	業務米、大麦、 豚肉、さつまいも、人参、 玉葱 和梨ゼリー
10日			17日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	24日(日)	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ
11日			18日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	25日(月)	業務米 肉じゃが ごま和え 白菜となめこの 味噌汁
12日			19日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	26日(火)	業務米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、オアシスターソース、にんにく、パセリ ピーマン、玉葱、ハム、コーン、ピーマン あさりの豆乳スーパ
13日			20日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	27日(水)	業務米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、オアシスターソース、にんにく、パセリ ピーマン、玉葱、ハム、コーン、ピーマン あさりの豆乳スーパ
14日			21日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	28日(木)	業務米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、オアシスターソース、にんにく、パセリ ピーマン、玉葱、ハム、コーン、ピーマン あさりの豆乳スーパ
15日			22日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	29日(金)	業務米 肉じゃが ごま和え 白菜となめこの 味噌汁
16日			23日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	30日(土)	業務米 肉じゃが ごま和え 白菜となめこの 味噌汁
17日			24日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	31日(日)	業務米 肉じゃが ごま和え 白菜となめこの 味噌汁
18日			25日	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	業務米、コーン たら切身、にんじん スバゲイナ、玉葱、ハム、ピーマン じゃがいも、もやし、長ねぎ	11月の1人当たり平均摂取栄養価	エネルギー 709kcal、たんぱく質 25.4g、脂質 23.5g、炭水化物 95.6g、食塩相当量 3.1g (推定値)



11月の食育目標

感謝の気持ちを持って食べよう

ありがとうございます
いただきます！



石狩汁

北海道の郷土料理

鮭 2切れ

材料(4人分) (酒大さじ1・食塩少々で下味をつけておく)

- 大根 60gくらい (いちよう切り)
- 人参 20gくらい (いちよう切り)
- しめじ 1/4パック (石つきカブトしてほぐす)
- つきごんにゃく 30gくらい (湯通しする)
- 白菜 30gくらい (2cm幅のざく切り)
- 木綿豆腐 50gくらい (1.5cm角カブト)
- 長ねぎ 20gくらい (斜めスライスカブト)
- 味噌 大さじ2
- だし汁 750ml
- お好みで酒粕 10gくらい
- お好みで生薑 (すりおろし) 5gくらい

作り方

- ① 鮭に下味つけてかるく焼く
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱して大根、人参、しめじ、つきごんにゃくを加えて煮る
- ③ ②が柔らかくなったなら、鮭と豆腐を入れて少し煮る
- ④ 味噌を入れて味付けする
- 最後に長ねぎを入れる
- お好みで酒粕や生薑を入れる

材料

日	メニュー	材料
1日	ごはん	業務米
2日	鮭のごまフライ	鮭、ごま
3日	三色ナムル	もやし、小松菜、人参、ごま
4日(金)	豆腐とえのき草のすまし汁	豆腐、えのき草、長ねぎ
アレルギー表示		
小麦、さけ、大豆、りんご、ごま		