

11月

スクールランチ予定献立表

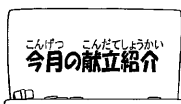
※今月からカレンダーと同じ横並びです

小学校3・4年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
3 日 (月)	文化の日 		4	麻婆豆腐丼	雑穀米、豆腐、豚肉、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	5	豚肉と白菜のみそうどん	うどん、白菜、豚肉、しめじ、人参、ごぼう、長ねぎ	6	コッペパン・黒豆きなこクリーム	コッペパン、黒豆きなこクリーム	7	ごはん	雑穀米
			日	味噌汁(卵、わかめ、小ねぎ)	卵、わかめ、小ねぎ	日	北海道産男爵コロッケ(牛肉)	北海道産男爵のコロッケ(牛肉)	日	ボルシチスープ	豚肉、キャベツ、じゃがいも、トマト、玉葱、にんにく	日	味噌汁(さつまいも、油揚げ、玉葱)	さつまいも、油揚げ、玉葱
			(火)	三色ナムル	もやし、ほうれん草、人参	(水)	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	(木)	ポークハムカツ	ポークハムカツ	(金)	はちみつ鶏	鶏肉、はちみつ、にんにく、しょうが
		アレルギー表示 小麦、卵、落花生、大豆、豚肉、りんご、ごま					アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉		アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉
10 日 (月)	ミートボールカレー(麦ごはん)	雑穀米、大麦、ミートボール、玉葱、じゃがいも、人参、ヨーグルト	11	和風きのこスープスパゲティ	スパゲティ、玉葱、しめじ、ベーコン、えのき茸、舞茸、小ねぎ、しいたけ、にんにく	12	ごはん	雑穀米	13	コッペパン	コッペパン	14	ごはん	雑穀米
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ	日	チキンナゲット	チキンナゲット	日	味噌汁(高野豆腐・油揚げ・長ねぎ)	高野豆腐、油揚げ、長ねぎ	日	かぼちゃのシチュー	牛乳、玉葱、かぼちゃ、鶏肉、人参、スキムミルク	日	鶏ごぼう汁	鶏肉、豆腐、大根、ごぼう、長ねぎ
			(火)	ツナのコチュマヨサラダ	キャベツ、きゅうり、ツナ、人参、コーン	(水)	チンジャオロース	豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、オイスターソース、しょうが、にんにく	(木)	エビフライ(2本)・タルタルソースミニパック	エビフライ、タルタルソースミニパック	(金)	さばの味噌煮	さば
							チンゲン菜とハムの中華和え	白菜、チンゲン菜、ポークハム、ごま		アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示 小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示 小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま
	アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま							
17 日 (月)	ごはん	業務米	18	焼き鳥丼	雑穀米、鶏肉、玉葱、ピーマン、しょうが	19	醤油ラーメン	ラーメン、キャベツ、豚肉、玉葱、人参、なると、長ねぎ、コーン、オイスターソース、にんにく	20	バターパン	バターパン	21	ごはん	雑穀米
	味噌汁(キャベツ・なめこ)	キャベツ、生なめこ	日	味噌汁(豆腐、ふのり、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ	日	ちくわのかば焼き	焼きちくわ	日	わかめスープ(卵・しいたけ)	卵、しいたけ、わかめ	日	味噌汁(大根、ごぼう、長ねぎ)	大根、ごぼう、長ねぎ
	とんかつ・中濃ソースミニパック	豚肉、中濃ソースミニパック	(火)	おかか和え(白菜、もやし、人参)	白菜、もやし、人参、かつお節	(水)	さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト	(木)	チリコンカン	玉葱、大豆、豚肉、人参、にんにく	(金)	豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうが、にんにく
	切干大根の煮物	切干大根、人参、さつま揚げ、しいたけ								ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、ポークハム、コーン		どさんコーン	どさんコーン
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉			アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご
24 日 (月)	勤労感謝の日・振替休日 		25	ごはん	雑穀米	26	豚とじうどん	うどん、卵、鶏肉、長ねぎ、かまぼこ、小松菜、しいたけ	27	コッペパン	コッペパン	28	ごはん	雑穀米
			日	すまし汁(はんぺん、かまぼこ、長ねぎ)	はんぺん、かまぼこ、長ねぎ	日	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、しらたき	日	味噌コーンポタージュ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ	日	味噌汁(玉葱、油揚げ)	玉葱、油揚げ
			(火)	たら味噌フライ	たら	(水)	バナナケーキ	バナナケーキ	(木)	ハンバーグ・中濃ソースミニパック	鶏肉、豚肉、牛肉、中濃ソースミニパック	(金)	塩ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく
				こんにやく金平	こんにやく、人参、豚肉、ピーマン					スライスチーズ(鉄・Ca入り)	スライスチーズ(鉄・Ca入り)		春雨サラダ	ポークハム、春雨、きゅうり、人参
				アレルギー表示 小麦、卵、大豆、豚肉、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま

11月の1人当たり平均摂取栄養価

エネルギー 563Kcal、たんぱく質 21.2g、脂質 18.6g、炭水化物 75.6g、食塩相当量 2.0g (推定値)



11月6日(木)『ボルシチスープ』

ウクライナ発祥の料理でロシアの家庭料理として広まりました。世界三大スープのうちの一つで、無形文化遺産にも登録されています。じゃが芋やほうれん草などの野菜と、欠かせないのがビーツです。煮込むことにより、ビーツの赤色が出て綺麗なスープになります。給食ではビーツの代わりにトマトを入れて赤色のスープにしました。

ウクライナとロシアは戦争をしていますが、お互いのボルシチを仲良く食べる日がくると良いですね…



11月21日(金)『どさんコーン』

干勝産の甘いコーンとすり身を練り合わせて蒸したおかずです。



11月7日は立冬

中国から伝わった歴で、一年の春夏秋冬を24の節季に分けています。春分や夏至、秋分などありますね…立冬は19番目の節季にあたります。名前の通り、これから冬がやってくる季節となります。体調を崩しがちになりますので、体を暖める食べ物食べて体調管理を心がけましょう。

