



令和元年度11月分 学校給食予定献立表 <AJ-7>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>毎月19日は「家族団らん手づくり料理を楽しむ日」として家族みんなで食事を作って、みんなで食べることをすすめています。家族みんなで食事を楽しみましょう。</p>				
4 文化の日振替休日	5 牛乳 麦ごはん 貝だくさんみそ汁 鶏肉のごま照り焼き かぼちゃサラダ	6 牛乳 ミニパン ポトフ 和風パスタ 大根サラダ	7 牛乳 麦ごはん 3こ 根菜汁 もち米蒸しだんご ゆかりあえ	8 牛乳 麦ごはん 厚揚げ汁 揚げさばのおろし煮 ごまあえ
11 牛乳 栗ごはん 豚汁 魚のホイル焼き 海そうサラダ リンゴタルト	12 牛乳 麦ごはん 里芋のみそ汁 肉どんぶり なめだけあえ	13 牛乳 背割りコッパン コーンスープ フランクフルト ツナサラダ	14 牛乳 五平もち(みそダレ) からみとうふ汁 ちくわのカレー揚げ こんぶあえ	15 牛乳 麦ごはん ひよこ豆のカレー タンドリーチキン もやしとコーンの炒め
18 牛乳 麦ごはん 白菜汁 肉じゃが 御浜町のみかん	19 牛乳 チキンライス ABCスープ ポトフとチーズの林檎包み 春雨サラダ ももゼリー	20 牛乳 コッパン カレースープ カレイフライ コーンサラダ	21 牛乳 きのこごはん さわに椀 いわしの煮付け 梅ささみあえ	22 牛乳 麦ごはん はんぺんのすまし汁 だいごんのべっこう煮 わかめの酢の物
25 牛乳 麦ごはん ごまキムチうどん汁 あんかけ肉団子 のり酢あえ	26 牛乳 麦ごはん のっぺい汁 銀ひらす塩麴焼き さつまいもとチーズのサラダ	27 牛乳 ミルクパン オニオンスープ グラタン ごぼうサラダ	28 牛乳 麦ごはん 水ぎょうざスープ チンジャオロース 大根のナムル	29 牛乳 麦ごはん かみなり汁 みそカツ たくあんあえ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
772 kcal	29.1 g	21.7 g	333 mg	2.3 mg	249 μgRAE	0.47 mg	0.57 mg	33 mg

11月の希望献立

丸ノ内中学校

こんにちは丸ノ内中学校です。丸中からの景色はとてきれいで、3階からは松本城が見えます。みなさんの学校からはどんな景色が見えますか？さて、これから本格的な冬が始まります。毎日の給食をしっかり食べて風邪に負けない体を作りましょう。

作ってみよう！ 給食レシピ

☆☆だいごんのべっこう煮☆☆

材料 (4人分)

豚バラ肉……………120g	しょうゆ……………大さじ1
にんじん……………1/3本	みりん……………大さじ1/2
こんにゃく……………40g	砂糖……………大さじ1/2
だいごん……………1/4本	酒……………小さじ1
いんげん……………15g	油……………小さじ1/2

作り方

- ①にんじんは3ミリ厚のいちょう切り、こんにゃくは6ミリ厚の色紙切り、だいごんは6ミリ厚のいちょう切りにする。いんげんは2センチに切ってゆでておく。
- ②油で豚肉を炒め、いんげん以外の材料を全て入れて、ひたひたの水で落とし蓋をして煮る。
- ③沸騰して5分くらい煮たらみりん、砂糖、酒を加えて3分煮る。
- ④しょうゆを加え、水分を飛ばしながらだいごんがべっこう色になるように煮て、いんげんを加えたら出来上がり♪



このマークがついたメニューはかみかみ献立です。



このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。



このマークがついたメニューは貝だくさんみそ汁献立です。

11月24日は和食の日

毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、実りの秋の時期に“いい日本食”という語呂合わせからこの日に制定されました。