



令和元年度11月分学校給食予定献立表 <CJ>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>毎月19日は「家族団らん手作り料理を楽しむ日」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 コッペパン カレースープ カレイフライ コーンサラダ	6 牛乳 麦ごはん 真だくさんみそ汁 鶏肉のごま照り焼き かぼちゃサラダ	7 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	1 牛乳 麦ごはん ごまキムチうどん汁 あんかけ肉団子 寒天サラダ
11 牛乳 麦ごはん 里芋のみそ汁 肉どんぶり なめたけあえ	12 牛乳 ミルクパン オニオンスープ グラタン ごぼうサラダ	13 牛乳 麦ごはん かみなり汁 みそカツ たくあんあえ	14 牛乳 麦ごはん さつま汁 信田煮 磯香あえ	8 牛乳 麦ごはん 根菜汁 もち米蒸しだんご ゆかりあえ
18 牛乳 麦ごはん のっぺい汁 銀ひらす塩麹焼き さつまいもとチーズのサラダ	19 牛乳 ミニパン ポトフ 和風パスタ 御浜町のみかん	20 牛乳 チキンライス ABCスープ ポトフとチーズのホルモンの包み 春雨サラダ ももゼリー	21 牛乳 麦ごはん 白菜汁 肉じゃが ごま酢あえ	15 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 厚揚げ汁 揚げさばのおろし煮 ごまあえ	26 牛乳 背割りコッペパン コーンスープ フランクフルト ツナサラダ	27 牛乳 ぎのこごはん さわに椀 いわしの煮付け 梅ささみあえ	28 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	22 牛乳 麦ごはん ひよこ豆のカレー タンドリーチキン もやしとコーンのサラダ
<p>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B₁ ビタミンB₂ ビタミンC</p> <p>605 kcal 23.5 g 18.5 g 310 mg 1.7 mg 212 μgRAE 0.37 mg 0.50 mg 27 mg</p>				

11月の希望献立

清水小学校

みんなに人気のあるメニューをバランスよく組み合わせました。作ってくださった給食センターの方に感謝しながら、残食0になるように、おいしくたくさん食べましょう。



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、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真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。