令和　８　年度　　*11* 月分　**学校給食予定献立表**　　松本市大野川小中学校

月	火	水	木	金
2 さつまいもごはん 鶏のから揚げ カリコリサラダ かきたま汁 牛乳	3 文化の日	4 ごはん 鶏肉のごま照り焼き ポテトサラダ 凍り豆腐のみそ汁 牛乳	5 ごはん ホキの甘酢あんかけ 塩こんぶ和え はんぺんのすまし汁 牛乳	6 ごはん 回鍋肉 もやしのナムル ワンタンスープ 牛乳
			★ 小6修学旅行	小6修学旅行
9 ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮付け ふのみそ汁 牛乳	10 ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根サラダ ABCスープ 牛乳	11 ピザトースト さわやかサラダ サイコロ野菜のスープ 牛乳	12 ごはん アジフライ ごま和え さつまいものみそ汁 牛乳	13 ごはん 松風焼き おかか和え 根菜汁 牛乳
小6計画休業	★	小3松本城見学		
16 カレーうどん キャベツとツナの和え物 ミルクプリン 牛乳	17 ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ 春雨スープ 牛乳	18 ぽったりねぎ豚丼 ゆかり和え 豆腐のみそ汁 御浜町のみかん 牛乳	19 ごはん 鯖のみそ煮 きゅうりの酢の物 いもだんご汁 牛乳	20 環境にやさしい給食の日 献立 ごはん 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 奈川産きゃべつと保平かぶの甘酢和え 環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁 牛乳
★	★		★	
23 勤労感謝の日	24	25	26	27
30 スパゲティナポリタン グリーンサラダ コーンポタージュスープ 牛乳		＜献立表のみかた＞ **主食** **主菜** **副菜** **汁物** **デザート** 牛乳 具だくさんみそ汁を使った献立の日には、このマークがつきます。 かみかみ食材を使った献立の日には、このマークがつきます。 地場産物をたくさん使った献立の日にはこのマークがつきます		

計画休業

都合により献立および食材が変更になることがあります　　★　奈川中来校予定日

食育だより

11月　月目標「地域の食べ物を知ろう」

郷土食とは、昔から受け継がれてきた、その地域でとれる食材を使った伝統的な料理のことです。
郷土食を知り、食べつないでもらいたいという思いから、給食では毎年提供しています。

環境にやさしい給食の日

２０日は今年度２回目の「環境にやさしい給食の日」を実施します。松本地域を中心に低農薬の地場産物を使った献立です。


8月
切昆布の煮物


9月
おてっか


12月
かぼちゃ団子


2月
野沢菜漬けの炒め物

松本地域の郷土食、ぜひ覚えてね♪



松本市のHPでも、郷土食について紹介しています。ぜひご覧ください。

https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/115566.html

［ 11月 予 定 献 立 表 ］

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 デザート	赤の仲間☒ 血や肉になる		緑の仲間☒ 体の調子を整える		黄の仲間☒ 熱や力の元になる		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				一群	二群	三群	四群	五群	六群	小学生	中学生
2 月	さつまいもご飯	○	鶏のから揚げ カリコリサラダ かきたま汁	鶏肉 木綿豆腐 液卵	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ だいこん レモン果汁 干し椎茸 しょうが	金芽米 さつまいも 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	578 kcal 25.1 g 16.6 g 2.7 g	726 kcal 29.6 g 19.2 g 3.5 g
4 水	ごはん	○	鶏肉のごま照り焼き ポテトサラダ 凍り豆腐のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ しょうが	金芽米 じゃがいも	白ごま マヨネーズ	606 kcal 23.9 g 23.9 g 2.1 g	745 kcal 28.5 g 27.7 g 2.6 g
5 木	ごはん	○	ホキの甘酢あんかけ 塩こんぶ和え はんぺんのすまし汁	ホキ はんぺん	塩昆布 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり えのきたけ りょくとうもやし ぶなしめじ	金芽米 かたくり粉 砂糖	米油	532 kcal 22.4 g 14.7 g 2.2 g	666 kcal 26.7 g 16.6 g 2.7 g
6 金	ごはん	○	回鍋肉 もやしのナムル ワンタンスープ	豚肉 みそ 豚ひき肉	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし きゅうり 干し椎茸 しょうが	金芽米 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 白ごま	585 kcal 27.5 g 16.6 g 2.5 g	726 kcal 31.7 g 19.3 g 3.2 g
9 月	ごはん	○	ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮付け ふのみそ汁	ほっけ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん 生しいたけ キャベツ たまねぎ	金芽米 砂糖 じゃがいも 焼きふ	白ごま	550 kcal 25.2 g 15.5 g 2.3 g	647 kcal 28.0 g 14.4 g 2.9 g
10 火	ごはん	○	鶏肉のコーンフレーク焼き 大根サラダ ＡＢＣスープ	鶏肉 豚肉	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん パセリ	だいこん きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ	金芽米 コーンフレーク パン粉 マカロニ（ABC）	マヨネーズ サラダ油	610 kcal 29.7 g 18.9 g 2.1 g	772 kcal 32.1 g 24.0 g 2.6 g
11 水	ピザトースト	○	さわやかサラダ サイコロ野菜のスープ	ロースハム 鶏肉	シュレッドチーズ 牛乳	トマト缶 ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	食パン じゃがいも		595 kcal 30.5 g 22.5 g 3.6 g	736 kcal 34.4 g 28.6 g 4.4 g
12 木	ごはん	○	アジフライ ごま和え さつまいものみそ汁	あじ 液卵 油揚 みそ	カットわかめ 牛乳	チンゲンツァイ にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ	金芽米 薄力粉 パン粉 砂糖 さつまいも	米油 白すりごま	619 kcal 25.9 g 19.4 g 2.1 g	779 kcal 31.5 g 23.1 g 2.7 g
13 金	ごはん	○	松風焼き おかか和え 根菜汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ かつお節 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ はくさい りょくとうもやし ごぼう だいこん ぶなしめじ しょうが	金芽米 かたくり粉 こんにゃく	白ごま	608 kcal 31.0 g 22.4 g 1.8 g	771 kcal 36.6 g 26.9 g 2.7 g
16 月	カレーうどん	○	キャベツとツナの和え物 ミルクプリン	鶏肉 ツナフレーク	牛乳 アガー	にんじん こまつな	たまねぎ 生しいたけ はくさい キャベツ ホールコーン	うどん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	578 kcal 24.5 g 24.1 g 2.0 g	748 kcal 30.4 g 28.2 g 2.2 g
17 火	ごはん	○	麻婆豆腐 海藻サラダ 春雨スープ	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉	海藻ミックス カットわかめ 牛乳	チンゲンツァイ にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん 干し椎茸 しょうが にんにく	金芽米 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 白ごま	604 kcal 25.4 g 21.5 g 2.6 g	759 kcal 31.4 g 25.7 g 3.4 g
18 水	ぽったりねぎ豚丼	○	ゆかり和え 豆腐のみそ汁 みかん	豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ　ごぼう たまねぎ えのきたけ 生しいたけ みかん きゅうり りょくとうもやし しょうが	金芽米 こんにゃく 砂糖 かたくり粉	サラダ油	571 kcal 22.0 g 14.5 g 2.4 g	700 kcal 25.7 g 16.0 g 3.1 g
19 木	ごはん	○	鯖のみそ煮 きゅうりの酢の物 いもだんご汁	さば みそ 鶏肉	カットわかめ 牛乳	にんじん みつば	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ	金芽米 砂糖 はるさめ いもだんご		621 kcal 25.5 g 17.8 g 2.0 g	789 kcal 30.8 g 19.9 g 2.6 g
20 金	ごはん	○	凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 奈川産きゃべつと 保平かぶの甘酢和え 環境にやさしい秋の 具だくさんみそ汁	凍り豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく ねぎ 赤かぶ だいこん キャベツ はくさい えのきたけ	金芽米 かたくり粉 砂糖 さつまいも	米油	615 kcal 24.8 g 19.2 g 2.4 g	784 kcal 30.6 g 23.0 g 3.3 g
30 月	スパゲティ ナポリタン	○	グリーンサラダ コーンポタージュ	豚肉 ウィンナー	パルメザチーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり クリームコーン ホールコーン にんにく	スパゲッティ 米粉	有塩バター サラダ油	700 kcal 30.4 g 27.4 g 2.6 g	791 kcal 31.4 g 28.1 g 2.7 g