



令和5年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

Bコース

松本市東部学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます | 材 料 名 | | | エネルギー |
|-----|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| | | | 赤 おもに体の組織をつくる食品 | 緑 おもに体の調子を整える食品 | 黄 おもにエネルギーとなる食品 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
| 1水 | ごはん | ワンタンスープ ホイコーロー 御浜町のみかん | 牛乳 鶏肉 なた 豚肉 厚揚げ みそ | にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ みかん | 金芽米 ワンタン さとう でんぷん 油 | 623 kcal 25.8 g 17.9 g 1.5 g |
| 2木 | ごはん | いも団子汁 ホッケの西京焼き ごまあえ | 牛乳 鶏肉 油揚げ ホッケ みそ | にんじん だいこん しめじ もやし きゅうり | 金芽米 いも団子 さとう 白すりごま | 578 kcal 29.2 g 14.8 g 2.1 g |
| 6月 | ごはん | 担々こんにゃく麺スープ 肉シューマイ(2コ) 華風あえ | 牛乳 豚肉 大豆の華 なた みそ | にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが | 金芽米 こんにゃく麺 白すりごま 小麦粉 白ねりごま さとう ごま油 でんぷん | 585 kcal 23 g 16.7 g 2 g |
| 7火 | ごはん | みそ煮込みうどん汁 サバの照り焼き じゃがおさつサラダ | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば | にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ きゅうり ホールコーン | 金芽米 うどん さつまい じゃが芋 油 さとう | 638 kcal 28.1 g 20.9 g 2 g |
| 8水 | ごはん | たら鍋汁 厚揚げのゴマそばろ煮 さわやかサラダ | 牛乳 たら 豚肉 大豆の華 厚揚げ みそ | にんじん 小松菜 もやし ごぼう はくさい 長ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ きゅうり 乾燥梅 | 金芽米 しらたき さとう でんぷん 油 白すりごま | 578 kcal 26.7 g 18.8 g 1.7 g |
| 9木 | ごはん | 厚揚げのみそ汁 モカガメのフライ 干草あえ | 牛乳 わかめ 厚揚げ みそ モウカザメ | にんじん だいこん しめじ 長ねぎ ホールコーン キャベツ | 金芽米 小麦粉 パン粉 油 白いりごま | 618 kcal 27.7 g 18.4 g 1.9 g |
| 10金 | コッペパン | パンツキボタージュ おムネトース キャベツのマリネ | 牛乳 生クリーム 卵 豚肉 大豆の華 | 鯖 チャーベスト かぼちゃ トマトピューレ にんじん たまねぎ コーン-スト キャベツ きゅうり にんにく | コッペパン さとう バター 油 | 669 kcal 26.3 g 23.8 g 3.4 g |
| 13月 | ごはん | 具だくさんみそ汁 肉どんぶり じゃこあえ | 牛乳 揚げちりめん 厚揚げ みそ 豚肉 | にんじん 小松菜 チンゲンサイ だいこん えのきたけ しめじ たまねぎ もやし きゅうり | 金芽米 じゃが芋 しらたき さとう 油 白いりごま | 587 kcal 24.9 g 18 g 2.4 g |
| 14火 | ごはん | 豆乳汁 豚肉とパ-のオロソース わかめの酢の物 | 牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 豚レバー | にんじん はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが | 金芽米 突こんにゃく でんぷん さとう 油 | 649 kcal 28.5 g 21.3 g 1.8 g |
| 15水 | ごはん | かつお昆布だしのみそ汁 揚げだし白身魚 ささみあえ | 牛乳 豆腐 ホキ ささみフレーク | にんじん 小松菜 えのきたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり | 金芽米 でんぷん 油 白いりごま | 568 kcal 24.8 g 16.9 g 1.7 g |

郷土料理にはこのマークがつけます この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

食育だより

11月 月目標「味わって食べよう」

五感を使って、味わって食べよう！

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>きれい！ おいしそう</p> <p>目で見る</p> | <p>いいにおい こうばしい</p> <p>鼻でにおいをかく</p> | <p>コリコリ シャキ シャキ</p> <p>耳で音を聞く</p> | <p>食事は、「五感」という5つの食べ物センサー(視覚 嗅覚 聴覚 触覚 味覚)を、フルに使って味わうと、感性が磨かれて、さらにおいしく食事を楽しめるようになります。</p> <p>食事の一口目は汁物にして、繊細なだしとうまみを味わいましょう。味わって食べることは、早食いや食べすぎ防止にもつながりますよ。</p> |
| <p>ふわ ふわ</p> <p>さく さく</p> <p>手や口に触れて感じる</p> | <p>すっぱい あまい しょっぱい にがい うまい からい</p> <p>舌で感じる</p> | <p>味わって食べるとおいしいね！</p> | |
| <p>朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！</p> | | | |



令和5年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

Bコース

松本市東部学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます | 材料名 | | | エネルギー |
|-----|--------|---|---|--|--|---------------------------------------|
| | | | 赤 おもに体の組織をつくる食品 | 緑 おもに体の調子を整える食品 | 黄 おもにエネルギーとなる食品 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
| 16木 | わかめごはん | トマトポトフ ｸﾞﾗﾝﾄﾞｸﾘｰﾑｽｰｽ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ | 牛乳 わかめ たら 豆乳 豚肉 | にんじん トマト水煮 たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり | 金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん マカロニ オリーブ油 | 529 kcal 25.2 g 12.2 g 2.9 g |
| 17金 | コッペパン | ABCスープ ﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｽｰｽ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙﾐｰｸ(ｺｯﾌﾟ) | 牛乳 豚肉 | にんじん トマトビュレ セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン | コッペパン じゃが芋 マカロニ さとう ミルク 油 白いげん | 643 kcal 26.4 g 20.1 g 2.9 g |
| 20月 | ごはん | けんちん汁 ちくわの南蛮だれ(2コ) 即席漬 | 牛乳 豆腐 ちくわ | にんじん 小松菜 ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり | 金芽米 こんにゃく でんぷん さとう ごま油 油 | 536 kcal 19.5 g 14.1 g 2.6 g |
| 21火 | ごはん | ぼてトマスープ かぼちゃｺｯｸ 大豆のサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 | にんじん トマト水煮 かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり | 金芽米 じゃが芋 さとう オリーブ油 油 小麦粉 パン粉 白いりごま でんぷん | 631 kcal 17.5 g 19.7 g 1.9 g |
| 22水 | ごはん | 白菜肉団子汁 鶏肉のカレー焼き なっとうあえ | 牛乳 豚肉 鶏肉 ひきわり納豆 花かつお | にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり | 金芽米 でんぷん | 548 kcal 28.9 g 15.1 g 1.8 g |
| 24金 | コッペパン | 寒天スープ ﾎﾞﾃﾄﾏのｶｯﾌﾟ 焼き ツナもやしサラダ | 牛乳 ｺﾝﾆｸﾞ寒天 ｼｬﾚｯﾄﾞｰｽ 鶏肉 ｼｬﾙﾀﾞｰﾊﾞｰﾝ ツナフレーク | にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり | コッペパン じゃが芋 オリーブ油 | 568 kcal 25.2 g 18.3 g 3.1 g |
| 27月 | ごはん | 鶏ごぼう汁 肉野菜炒め なめたけあえ | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 | にんじん チンゲンサイ だいこん ごぼう 長ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり なめたけ | 金芽米 さとう でんぷん 油 | 549 kcal 24 g 15.6 g 1.8 g |
| 28火 | ごはん | ごまみそ汁 たまご焼きおろしﾌﾞﾝず マヨポテトサラダ | 牛乳 鶏肉 みそ 卵 | にんじん だいこん はくさい 長ねぎ レモン汁 きゅうり | 金芽米 こんにゃく さとう じゃが芋 白ねりごま 油 ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓｰｽﾞ | 605 kcal 23.4 g 18.9 g 1.9 g |
| 29水 | ごはん | ちゃんこ汁 いわしの甘露煮 おかかサラダ | 牛乳 鶏肉 いわし 花かつお | にんじん だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン | 金芽米 しらたき さとう でんぷん | 547 kcal 23.7 g 15.8 g 2 g |
| 30木 | ごはん | ポークカレー 山賊焼き 海そうサラダ ラフランスゼリー | 牛乳 海そうサラダ 豚肉 鶏肉 | にんじん しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり | 金芽米 じゃが芋 でんぷん ﾗﾌﾗﾝｽﾞｾﾘｰ 油 | 742 kcal 31.2 g 23.8 g 2.4 g |

郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

給食おすすめレシピ 「豚肉とレバーの オーロラソース」

<材料> 4人分

<作り方>

- 豚もも肉 120g
- 豚レバー 120g
- しょうが 2g
- しょうゆ 5g
- 酒 10g
- 魚醤 5g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ケチャップ 30g
- 砂糖 5g
- 中濃ソース 20g
- カレー粉 少々
- 酒

豚もも肉は1.5cm角切り、豚レバーも同様に切ります。豚レバーには の調味料をもみこみ、下味をつけておく。
Aの調味料を鍋で加熱し、タレをつくる。
豚肉、豚レバーに片栗粉をつけて、揚げる。
揚げた に のタレをからめて完成！

レバーは、下味をつけることでくさを抑えることができます。また、角切りではなく、スライスにすると苦手な人も食べやすくなります。

開智小学校希望献立

開智小学校の人気の献立にしました。季節に合った食材が入っています。おいしく食べてください。

山辺小学校希望献立

4年生以上にアンケートをとり、その中から給食委員の3役が話し合っ決めてました。食欲をそそるようなメニューを選びました。たくさん食べて、寒い季節を乗り切りたいと思います。

