

平成27年11月分 献立予定表

【今月の目標】
季節の食べ物について知ろう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー エリンギ

日	曜	献立名	エネルギーのもとになる食品			エネルギー(kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	体の調子を整えるもとになる食品	
2	月	ごはん乳 こうやどうふのたまごとしに さばのみぞれかけ りんご <i>初登場！豚肉を使った 美味しい汁物です！</i>	ごはん さとう でんぶん こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご さば	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん りんご	632 828
4	水	ごはん乳 さわにわん きぬあげのみそかけ ほうれんそうのおかかあえ	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ はなかつお	にんじん ごぼう だいこん もやし はくさい たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	565 741
5	木	ソフトめん乳 わふうじるかけ きなこあげパン かいそうとれんこんのサラダ <i>リクエストに おこたえて！</i>	ソフトめん でんぶん パン こめあぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ きなこ とりにく あぶらあげ はなかつお こんぶ とさかのり わかめ かりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう コーン れんこん きゅうり	664 807
6	金	むぎごはん乳 エリンギいりハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト <i>日本人が大好きな 魚のひとつ！</i>	むぎごはん じゃがいも ドレッシング バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン	638 802
9	月	ごはん乳 さつまいものみそしる さけのしおこうじやき ひじきのふくめに <i>アイディア料理★味わってね！</i>	ごはん さつまいも こめサラダあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ さけ ひじき あぶらあげ だいず ちくわ	にんじん だいこん こまつな ねぎ こんにやく ごぼう えだまめ	576 738
10	火	ごはん乳 もずくとたまごのスープ ささみマヨ ナムル	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん ごま こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう もずく たまご えび とうふ とりにく ささみ ハム	コーン たけのこ ほうれんそう ねぎ にんじん もやし こまつな レモンかじゅう	632 810
11	水	ごはん乳 すきやき あつやきたまご あおなのツナあえ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ツナ あつやきたまご	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ こんにやく ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	629 797
12	木	ごはん乳 あつあげのちゅうかに あげしょうざ(小2こ中3こ) きりぼしだいこんのごますあえ	ごはん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ハム	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ しょうが たけのこ しいたけ きゅうり ぎょうざ きりぼしだいこん コーン	674 890
13	金	むぎごはん乳 カレーライス かみかみサラダ みかん	むぎごはん じゃがいも ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん みかん しょうが にんにく ごぼう するめ えだまめ キャベツ コーン	639 809
16	月	ごはん乳 けんちんじる さつまいもクロック いかときゅうりのすのもの <i>秋の味覚です！</i>	ごはん さつまいもクロック こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか わかめ たまご とうふ	ごぼう だいこん にんじん しめじ こんにやく ねぎ きゅうり	643 812
17	火	ごはん乳 ぶたにくとだいこんのもの けんちんしのだのごまみそだれかけ こまつなとねこのあえもの	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん あつあげ けんちんしのだ みそ	だいこん にんじん こんにやく しょうが こまつな はくさい なめこ	651 819
18	水	むぎごはん乳 ビビンバのぐ はるさめスープ しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ中3こ)	むぎごはん ごま さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく しゅうまい	にんじん もやし ほうれんそう たけのこ はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ あかピーマン きピーマン	605 798
「南知多のお魚の日」			ごはん でんぶん こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あいちのいわしいりつみれだんご とうふ こうなごでんぶんつき あおのり ハム	にんじん はくさい だいこん しょうが えのきたけ ねぎ エリンギ ほうれんそう コーン もやし	552 706
19	木	ごはん乳 あいちのいわしいりつみれだんごじる こうなごのからあげ エリンギとほうれんそうとコーンのいためもの <i>南知多町産です</i>	ごはん こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あいちのいわしいりつみれだんご とうふ こうなごでんぶんつき あおのり ハム	にんじん はくさい だいこん しょうが えのきたけ ねぎ エリンギ ほうれんそう コーン もやし	552 706
20	金	ミルクロールパン乳 とりにくとだいずのトマトに ほきのハーブやき フルーツのヨーグルトあえ <i>スリムなポテイです♪</i>	パン さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ホキ ヨーグルト	たまねぎ にんじん バセリ トマト ナタデココ みかん もも	621 786
24	火	ごはん乳 にくじゃが さんまのぎんがみやき キャベツのたくあんあえ <i>ほねまで食べよう～！</i>	ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん さんまのぎんがみやき	たまねぎ にんじん こんにやく たくあん もやし キャベツ きゅうり	650 820
25	水	はつがげんまいごはん乳 チキンライスのぐ やさいスープ オムレツのきのこソースかけ	はつがげんまいごはん バター じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい バセリ エリンギ えのきたけ しめじ	603 773
26	木	ソフトめん乳 ちゃんぼんじる しろみざかなとこうやどうふのあんかけ ひじきのちゅうかあえ	ソフトめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ひじき ハム ぶたにく はんぺん いか えび ホキこなつき こうやどうふ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ねぎ しょうが きゅうり もやし	653 839
27	金	わかめごはん乳 かんとうにつくねぐし あぶらあげとほうれんそうのあえもの	わかめごはん さとう さといも	ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく いか はんぺん レバーいりつくねぐし あぶらあげ こうやどうふ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう はくさい	591 765
30	月	サンドイッチパンズパン乳 きのこのクリームシチュー てりやきハンバーグ (中)スライスチーズ 野菜サラダ <i>センター特製ドレッシングで和えます！</i>	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター こめサラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ハンバーグ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	725 949

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

エネルギー摂取基準(kcal) 640
820

我が家のアイデア料理

10日(火) ささみマヨ

「えびより手軽なささみで作ってみました」
一師崎小学校の保護者より～



魚を食べよう

魚の美味しい季節です。魚にはこんな優れた働きがあります。

- 良質なたんぱく質が多い。
- 脳の細胞をつくるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多い。
- 血管の掃除役タウリン・IPA(イコサペンタエン酸)が多い。
- 骨をつくるカルシウムが多い。

♪今月の給食には魚料理が6回登場します。分かるかな？

給食予定回数 19回

立冬

8日(日)は立冬。朝夕冷えて、日中の陽射しも弱まり、冬の訪れを感じさせる頃です。給食でも体を温める生薬・大根・牛蒡・甘藍などを多く使います。(下線の食べ物は何でしょう。)

