

2021年

< 播磨南中学校 >

播磨町学校給食会



11月献立表



- ◆材料の都合により献立を変更することがあります
- ◆「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう
- ◆デザートにはスプーンがつかえません

<p>11/1(月)</p> <p>ご飯・かつおふりかけ 牛乳 けんちん汁 豚肉の角煮風</p>	<p>11/2(火)</p> <p>パン・りんごジャム 牛乳 白菜と肉団子のスープ いかの天ぷら</p>	<p>11/3(水)</p> <p></p>	<p>11/4(木)</p> <p>ご飯・牛乳 和風煮 ひじきときゅうりの和え物 きなこ豆</p>	<p>11/5(金)</p> <p>ご飯・牛乳 湯葉のすまし汁 きんぴらごぼう ささみの南蛮漬け</p>																		
<p>けんちん汁には、根菜類がたくさん入っていて、食物繊維がしっかり摂れます。</p>		<p>スープに入っている肉団子は、給食調理員の手作りです。残さず食べてね。</p>		<p>ひじきときゅうりの和え物は新メニューです。ごま油の風味が効いています。</p>	<p>ささみは、形が笹の葉に似ていることからこの名前がついたといわれています。</p>																	
<p>11/8(月)</p> <p>ご飯 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ</p>	<p>11/9(火)</p> <p>パン 牛乳 ポークビーンズ 大根とツナのサラダ</p>	<p>11/10(水)</p> <p>麦ご飯・カレー 牛乳 フルーツヨーグルト 福神漬け</p>	<p>11/11(木)</p> <p>ご飯 牛乳 すき焼き風煮 ごぼうサラダ (和がとおドレスシグ味)</p>	<p>11/12(金)</p> <p>ご飯 牛乳 みそおでん さばの塩焼き</p>																		
<p>八宝菜は、豚肉、えび、いか、野菜などたくさんの食材が摂れるおかずです。</p>		<p>ヨーグルトは、免疫力の向上や腸内環境を整える効果があります。</p>		<p>すき焼きという呼び名は、昔は関西方面でしか使われていませんでした。</p>	<p>さばの脂(あぶら)には、頭の働きを良くする成分が含まれています。</p>																	
<p>11/15(月)</p> <p>麦ご飯 プルコギ丼 牛乳 トック</p>	<p>11/16(火)</p> <p>ご飯 牛乳 ミネストローネ 鮭のバーベキューソース</p>	<p>11/17(水)</p> <p>ご飯 牛乳 大根のみそ汁 豚肉の四川風味</p>	<p>11/18(木)</p> <p>アップルパン・牛乳 もずくスープ りっちゃんサラダ おさつスティック </p>	<p>11/19(金)</p> <p>さつま芋ご飯 だして味わう「和食の日」 豚汁 さんまのしょうが煮  みかん</p>																		
<p>プルコギ丼は新メニューです。肉と野菜、にんにくを炒め、甘辛く煮付けています。ご飯にのせて食べてください。</p>		<p>大根の旬は、12月～2月の冬野菜です。旬の大根は、みずみずしく甘味があって柔らかいのが特徴です。</p>		<p>今日の献立は、播磨西小学校6年1組が考えたテーマ「秋の給食もエンジョイ！」の献立内容になっています。</p>		<p>今日の献立は、蓮池小学校6年1組が考えたテーマ「しっかり食べて体力をつけよう」の献立内容になっています。</p>																
<p>11/22(月)</p> <p>麦ご飯 鶏丼 牛乳 手作りすいとん</p>	<p>11/23(火)</p> <p>勤労感謝の日 </p>	<p>11/24(水)～11/26(金)</p> <p>期末テスト </p> <p>給食の実施はありません</p>		<p>11月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>741 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.4 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>325 mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.5mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>5.4 g</td></tr> </table>			エネルギー	741 kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	22.4 g	カルシウム	325 mg	鉄	2.5mg	食塩相当量	2.4 g	食物繊維	5.4 g	<p>< お知らせ > いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」です。播磨町では、小・中学校ともに、11月19日に「だして味わう和食の日」の取り組みを行います。この日は、牛乳の提供がありません。家からお茶を持参しましょう。</p>	
エネルギー	741 kcal																					
たんぱく質	31.1 g																					
脂質	22.4 g																					
カルシウム	325 mg																					
鉄	2.5mg																					
食塩相当量	2.4 g																					
食物繊維	5.4 g																					
<p>11/29(月)</p> <p>ご飯 牛乳 関東煮 キャベツとハムのカレーマヨサラダ</p>	<p>11/30(火)</p> <p>ご飯 牛乳 中華スープ 韓国風鶏肉の唐揚げ (一人2個)</p>	<p>～メニュー紹介～</p> <p>韓国風鶏肉の唐揚げ </p> <p>(材料：2人分) 鶏もも肉 100g 塩・こしょう 少々 米粉 適量 揚げ油 適量</p> <p>(タレ) 豆板醤 小さじ1/2 料理酒 小さじ2 三温糖 小さじ1 濃口醤油 小さじ2 土しょうが 適量</p> <p>(作り方) ① 鶏肉に、塩・こしょうで下味をつける。 ② 米粉をつけて、油で揚げる。 ③ しょうがをすりおろし、しょうが汁を作る。 ④ 鍋に調味料と③を入れ、ひと煮立ちさせます。 ⑤ ②の鶏肉を入れて絡めます。</p>																				
<p>関東煮は、「関東炊き」ともいいます。おでんよりも甘めの味付けです。</p>		<p>韓国風鶏肉の唐揚げは新メニューです。タレに豆板醤を使っています。</p>																				

11月 給食予定献立表

2021年（播磨南中学校）

播磨町学校給食会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ご飯	牛乳	けんちん汁 豚肉の角煮風 かつおふりかけ	牛乳/鶏ももむね肉、豆腐、油揚げ/豚肉、みそ/かつおふりかけ	こめ/オリーブ油、三温糖	大根、にんじん、青ねぎ、ごぼう、干しいたけ/しょうが、青ねぎ	719	40.2
2	火	パン	牛乳	白菜と肉団子のスープ いかの天ぷら りんごジャム	牛乳/豚ひき肉/いか	パン/りんごジャム/かたくり粉、ごま油/なたね油	はくさい、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、青ねぎ、しょうが	730	26.9
4	木	ご飯	牛乳	和風煮 ひじきときゅうりの和え物 きなこ豆	牛乳/豚肉、厚揚げ/ひじき/きなこ豆	こめ/三温糖/いりごま、三温糖、ごま油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、むき枝豆/きゅうり	732	27.2
5	金	ご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 きんぴらごぼう ささみの南蛮漬け	牛乳/豆腐、焼きかまぼこ、湯葉/鶏ももむね肉、さつま揚げ/鶏ささみ肉	こめ/オリーブ油、三温糖/米粉、なたね油、三温糖、かたくり粉	にんじん、青ねぎ/ささがきごぼう、にんじん、こんにゃく/たまねぎ、にんじん、ピーマン	701	29.4
8	月	ご飯	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ	牛乳/豚肉、いか、えび/ぎょうざ	こめ/オリーブ油、ごま油、かたくり粉/なたね油	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、干しいたけ、小松菜	773	35.0
9	火	パン	牛乳	ポークビーンズ 大根とツナのサラダ	牛乳/大豆、豚肉、粉チーズ/まぐろ油漬け	パン/じゃが芋、三温糖/ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ/大根、きゅうり	809	33.9
10	水	麦ご飯	牛乳	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	牛乳/豚肉、牛乳、粉チーズ/ヨーグルト	こめ、麦/じゃが芋、オリーブ油、小麦粉、バター、黒砂糖、はちみつ	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ/もも・パインアップル・みかんシロップ漬け/福神漬け	849	25.4
11	木	ご飯	牛乳	すき焼き風煮 ごぼうサラダ（和がつおドレッシング味）	牛乳/豚肉、厚揚げ	こめ/麩、三温糖、オリーブ油	はくさい、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、青ねぎ/ささがきごぼう、とうもろこし、きゅうり	731	27.9
12	金	ご飯	牛乳	みそおでん さばの塩焼き	牛乳/鶏ももむね肉、厚揚げ、焼きちくわ、ごぼうてん、角切り昆布、みそ/さば	こめ/じゃが芋、三温糖	大根、にんじん、こんにゃく	807	42.2
15	月	麦ご飯	牛乳	ブルコギ丼 トック	牛乳/豚肉	こめ、麦/三温糖、ごま油/トック、ごま油	たまねぎ、にんじん、にら、にんにく/たまねぎ、にんじん、にら、白ねぎ、しょうが、にんにく	751	28.6
16	火	ご飯	牛乳	ミネストローネ 鮭のバーベキューソース	牛乳/ベーコン、粉チーズ/鮭	こめ/マカロニ、オリーブ油/米粉、なたね油、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、むき枝豆、パセリ、トマト（水煮）/アップルピューレ、たまねぎ	752	27.8
17	水	ご飯	牛乳	大根のみそ汁 豚肉の四川風味	牛乳/豆腐、油揚げ、みそ/豚肉、みそ	こめ/オリーブ油、三温糖	大根、にんじん、青ねぎ/キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく	748	32.3
18	木	アップルパン	牛乳	もずくスープ りっちゃんサラダ おさつスティック	牛乳/もずく、豆腐、鶏ももむね肉/チキンハム、刻み昆布、糸かつお	アップルパン/ごま油/三温糖、オリーブ油/おさつスティック	ドライアップル/たまねぎ、にんじん/キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	603	25.2
19	金	さつま芋ごはん		豚汁 さんまのしょうが煮 みかん	豚肉、豆腐、みそ/さんま	こめ、さつま芋、黒ごま/三温糖	大根、ささがきごぼう、にんじん、青ねぎ/しょうが/みかん	676	25.4
22	月	麦ご飯	牛乳	鶏丼 手作りすいとん	牛乳/鶏もも肉/豆腐、鶏ももむね肉、絹ごし豆腐	こめ、麦/三温糖/小麦粉、白玉粉	ささがきごぼう、グリーンピース、しょうが/大根、にんじん、青ねぎ	716	38.5
29	月	ご飯	牛乳	関東煮 キャベツとハムのカレーマヨサラダ	牛乳/鶏ももむね肉、厚揚げ、焼きちくわ、ごぼうてん、角切り昆布/チキンハム	こめ/じゃが芋、三温糖/ノンエッグマヨネーズ	大根、にんじん、こんにゃく/キャベツ	765	32.9
30	火	ご飯	牛乳	中華スープ 韓国風鶏肉の唐揚げ	牛乳/豚肉/鶏もも肉	こめ/タンメン、ごま油/米粉、なたね油、三温糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	731	30.5