

ねん 2021年 11月 がつこんだてひょう 11月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい 播磨町学校給食会 (小学校)

**お知らせ**  
 11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」です。播磨町では、小・中学校ともに給食がある19日を「和食の日献立」としました。この日は、牛乳の提供がありませんので、家からお茶を持ってきました。

月	火	水	木	金
1 ぎゅうにゅう ごはん かつおふりかけ けんちんじる ぶたにくのかくにふう 	2 ぎゅうにゅう コッペパン りんごジャム はくさいとにくだんごのスープ いかのてんぷら 	3 ぶんかひ 文化の日 	4 ぎゅうにゅう ごはん きなこまめ わふうに ひじきのあえもの 	5 ぎゅうにゅう ごはん きんぴらごぼう ささみのなんばんづけ 
けんちん汁は、お坊さんが食べる「精進料理」として生まれました。	スープに入っている肉だんごは、給食室で手作りしています。		「きなこ豆」は、大豆のまわりに「きなこ」をまぶした、甘くて香ばしい豆です。	ささみは、鶏の「胸」から「もも」にかけてついているお肉です。
8 ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい あげぎょうざ 	9 ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ 	10 ぎゅうにゅう むぎごはん ふくじんづけ カレー フルーツヨーグルト 	11 ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに ごぼうサラダ 	12 ぎゅうにゅう ごはん みそおでん さばのしおやき 
11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。今日もよく噛んで食べましょう。	ポークビーンズは、豚肉と豆をトマト味で煮込んだ、アメリカの家庭料理です。	ヨーグルトに入っている乳酸菌には、おなかの調子を整える働きがあります。	給食を準備する前・片付けの後は、石けんのでいいに手を洗いましょう。	さばの脂には、頭の働きを良くする成分が含まれています。
15 ぎゅうにゅう むぎごはん プルコギどん トック 	16 ぎゅうにゅう ごはん ミネストローネ さけのバーベキューソース 	17 ぎゅうにゅう ごはん だいこんのみそしる ぶたにくのしせんふうみ 	18 ぎゅうにゅう アップルパン おさつスティック もずくスープ りっちゃんサラダ 	19 さつまいもごはん ぶたじる さんまのしょうがに みかん 
麦ご飯に入っている大麦は、食物繊維とカルシウムを含んでいます。	今日のバーベキューソースには、隠し味にりんごピューレが入っています。	大根は、冬に旬を迎える野菜です。甘みがあって柔らかいのが特徴です。	今日は、播磨西小6年1組が考えた献立です。よく味わって食べましょう。	今日は、蓮池小6年1組が考えた「しっかり食べて体力をつけよう！」献立です。
22 ぎゅうにゅう むぎごはん とりどん すいとん 	23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 	24 ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん えびのてんぷら りんごゼリー 	25 ぎゅうにゅう ミルメークココア コッペパン コーンスープ チキンカツ 	26 ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが クーブイリチー 
すいとんは、小麦粉・白玉粉・豆腐を使って給食室で手作りしています。		うどんの上に天ぷらをのせて、「天ぷらうどん」にしても美味しいですよ。	ミルメークを牛乳に入れて、ストローでよく混ぜて飲んでください。	沖縄の方言で、「クープ」は昆布、「イリチー」は炒め物という意味があります。
29 ぎゅうにゅう ごはん かんとうに キャベツとハムのカレーマヨサラダ 	30 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ かんこくふうとりにくのかからあげ 	11月平均栄養価 エネルギー 628kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.3g カルシウム 298mg 食塩相当量 1.9g		【韓国風鶏肉のから揚げ】 材料(2人分) ・鶏もも肉…100g ・塩…少々 ・こしょう…少々 ・米粉…適量 ・揚げ油…適量 (タレ) ・豆板醤…小さじ1/2 ・酒…小さじ2 ・三温糖…小さじ1 ・濃口醤油…小さじ2 ・生姜すりおろし…適量
皆さん、今どんな姿勢で給食を食べていますか？足をピタッと床につけて、背筋を伸ばして食べましょう。	「韓国風鶏肉のから揚げ」は、新メニューです。豆板醤を使ったピリ辛ダレをからめています。			(作り方) ① 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。 ② 米粉をまぶして、油で揚げる。 ③ タレの材料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせ、鶏肉にからめる。

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。