

# 令和2元年 11月前半分 献立予定表

※ 今月から中学生の牛乳は200ccに戻ります。

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルゲン7品目は、( )で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとなるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちやしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			641 795	27.9 33.6
	きつこん汁	じゃがいも	とりにく あつあげ	だいこん はくさい にんじん ごぼう ふかねぎ こんにやく しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん		
	げんきなつとう 元氣納豆	さとう ごま ごまあぶら	ぶたミンチ だいず なつとう みそ	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
4水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			626 773	27.1 33.5
	みそ汁		あつあげ みそ	だいこん はくさい にんじん マコモ ねぎ しいたけ	にぼし		
	シイラのもみじ焼き 即席漬け	ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	シイラ	にんじん パセリ わりぼしだいこん パパイア	さけ しお こしょう しょうゆ す		
5木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			622 822	26.1 31.8
	魚そうめん汁		とりにく うおそうめん あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう しいたけ	かつおだし しょうゆ しお		
	あげだし高野豆腐 中・ヨーグルトレスン	でんぶん あぶら ヨーグルトレスン(乳)	こうやどうふ かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん しお こしょう		
6金	けいはん 鶏飯 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			617 728	25.0 28.6
	かぼちゃサラダ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	チーズ ヨーグルト カルフィッシュ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお		
	カルフィッシュ			しお こしょう			
9月	ふきよせごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ くり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ きぬさや	しょうゆ みりん さけ しお	622 800	24.7 30.0
	のっぺい汁	さといも でんぶん さとう	とりにく あつあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく	かつおだし しょうゆ みりん		
	わふう 和風ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	だいず ひじき	きゅうり にんじん	しょうゆ		
10火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			659 811	25.6 30.1
	みそ汁		あつあげ わかめ みそ	かぼちゃ はくさい ねぎ	にぼし		
	チキンのカラフルパン粉焼き	パンこ オリーブゆ	とりにく こなチーズ	ブロックリー ビーマン	こうそうミックス ワイン		
11水	パン ぎゅうにゅう 牛乳	パン	ぎゅうにゅう			697 827	29.8 35.2
	さけ 鮭とあさりのクリーム煮	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	さけ あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	とりがらスープ しお こしょう		
	スコッチエッグ ミントマ レーズンクリーム	レーズンクリーム	スコッチエッグ	ミントマ			
12木	むぎ 麦ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			722 889	23.3 27.8
	はるさめ ごもくいた 春雨の五目炒め	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご さつまあげ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きぬさや しいたけ	しょうゆ コンソメ しお		
	だいがいも 大学芋 みかん果汁	さつまいも あぶら さとう ごま		みかんかじゅう	しょうゆ す		
13金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			639 797	25.2 30.4
	みそおでん	さといも さとう	とりにく ずうらたまご がんもどき こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにやく いんげん	しょうゆ みりん		
	きりぼしだいこん 切干大根のベーコン炒め	あぶら	ベーコン	きりぼしだいこん こまつな にんじん にんにく	しょうゆ しお こしょう		

## 給食・たべもの・よもやま話

11月になりました。11月はお米にとって特別な月です。  
23日の勤労感謝の日は、昔は「新嘗祭(にいなめさい)」といって、とれたお米に感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現在「新嘗祭」は宮中や神社で祭祀のひとつとして行われ、23日は米だけでなくすべてのものづくりを祝い、働くことを尊んでお互いに感謝する日として「勤労感謝の日」と名前を変えました。  
また、11月1日は「米穀年度」といって、お米の新年度が始まる日です。国が米の供給量などを調べるときには、11月1日からの1年間で計算しています。  
お米は日本の食生活に欠かせない食べ物です。  
主食として食べるほか、こうじをたててお酒や調味料に加工されます。また、非常時の食糧としても優れています。電気やガスが止まっても、水と熱源さえあれば稲という植物の種は、わたしたちの命をつなぐ食べ物にも変わります。  
米を食べ物へ変える術、稲作の技術、そして伝統行事。次の世代へと受け継いでいかなければならないことはたくさんあるようです。  
この「実りの秋」に、新米をおいしく味わいながら、和食の良さを改めて考えてみませんか。



## 作ってみませんか 11月6日の献立より かぼちゃサラダ

### 材料 (5人分)

かぼちゃ	180g
きゅうり	50g
玉ねぎ	50g
チーズ	25g
アーモンドスライス	15g
マヨネーズ	25g
プレーンヨーグルト	大さじ1
塩	小さじ3分の1
こしょう	少々

### 作り方

- 1 かぼちゃを角切りにし、ゆでてさめます。
- 2 きゅうりはスライス、玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしてしぼります。
- 3 マヨネーズとヨーグルト、塩、こしょうを合わせ、1・2に混ぜ刻んだチーズとアーモンドを加えます。

\* 給食ではきゅうりも玉ねぎもゆでます。  
加熱温度を確認後、真空冷却機にかけることで水分が除かれます。

\* 乳製品を加えてカルシウムアップ！  
プレーンヨーグルトは、最初にスプーンでぐるぐるかき混ぜると、なめらかになって使いやすいですよ。

