



11月 きゅうしよくこんだてひょう

令和元年度

菅平小学校

月	火	水	木	金
旬のたべもの ・ごぼう ・はくさい ・ねぎ ・だいこん ・きのこ ・しゅんぎく 春菊 ・レンコン ・りんご ・かき 柿 ・みかん ・ラ・フランス		読書の秋	芸術の秋 食欲の秋	1 ぶんかのひ ・さつまいもごはん ・さぼのしおこうじやき ・こまつなのびたし ・あきのすましじる ・きっかみかん
4 ふりかえやすみ 	5 ・むぎごはん ・はっほうさい ・あおなとチーズのあえもの ・かいそうとうふのスーフ	6 ・ごはん ・ちくわのいそべあげ ・かきなます ・いしかりなべ	7 ・いりこなめし ・あつあげのにくみそがけ ・のりあえ ・かきたまじる	8 ・ごはん ・こおりどうふたまごとし ・いそかあえ ・あいしょうじる りっとう(立冬)
11 とおかんや(十日夜) ・ごはん ・だいこんのべっこうに ・こかぶのもみづけ ・はくさいとにくだんごのスーフ ・かき	12 ・はつがげんまいごはん ・にじますのあまからあげ ・レモンずあえ ・ごもくスーフ	13 ・ごはん ・じゃがいものそぼろに ・ベーコンたまごサラダ ・はくさいとあげのみそじる	14 ・もっちりごこくごはん ・あおのりじゃがめめ ・こおりどうふのごまあえ ・とりきのこじる	15 レンコンのひ ・むぎごはん ・チキンカレー ・ブロッコリーとレンコンのサラダ ・アップルパイ
18 ・ごはん ・ねっこやさいとレパーク かみかみあえ ・こんにゃくサラダ ・うずらたまごのスーフ	19 ・ちゃうかめん ・みそラーメンスーフ ・いとかてんのごますずあえ ・だいがくいも	20 ちいきしよくざいのひ ・ごはん ・たろうポークのアップルシシヤソテー ・あまずづけ ・きのこやさしいのスーフ	21 だしであじわうわしよくのひ ・はつがげんまいごはん ・さかなのゆうあんやき ・ゆきんごサラダ ・ゆぼのすましじる ・みたらしだんご しょうせつ(小雪)	22 長小6年きぼうこんだて ・ココアあげパン ・タンドリーチキン ・ポテトのこうみあえ ・やさしいコーンスーフ
25 ・むぎごはん ・とうふハンバーグ ・きんぴらごぼう ・にらたまじる	26 ・ごはん ・うのはなのいために ・てっこつサラダ ・みぞれじる ・りんご	27 ・ごはん ・スタミナなっとう ・ナムル ・キムチスーフ ・みかん	28 いいはのひ ・ごはん ・ししゃものフリッター ・もみじあえ ・もやしとあげのみそじる	29 ・ごはん ・おかかココット ・イタリアンサラダ ・ミネストローネ

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。★牛乳が毎日です。

★都合により献立を変更することがあります。

煮干し
健康によい成分がたくさん含まれています
イノシン酸
うまみ成分

イノシン酸
風味豊かでどんな料理とも合います

とりから
あっさり系ではありますが、コクもあります

いろいろな「だし」を知ろう!!

味の相乗効果
これらの「だし」は単独でもおいしいですが、合わせて使うことでよりうま味が増します。

きのこ類
独特の風味と味わいがあります
グアニル酸

昆布
グルタミン酸
上品で深い味わい素材の味や香りを活かすことができます

わたしたちの地域の地場産物は

11/12(火) にじます (長和町の両角淡水さん)

11/20(水) 太郎ポーク (上田市のタローファームさん)

その他、野菜や果物もたくさんあります