



11月 給食献立表

令和元年度
菅平中学校

月	火	水	木	金
旬のたべもの ・ごぼう ・はくさい ・ねぎ ・大根 ^{だいこん} ・きのこ ^{しんじく} ・春菊 ・レンコン ・りんご ・柿 ^{かき} ・みかん ・ラ・フランス		裏の献立表が変わりました！ 6つの食品群別に分類されていますので、 参考にしてください。		1 文化の日 ・さつまいご飯 ・鯖の塩こうじ焼き ・小松菜の煮びたし ・秋のすまし汁 ・菊花みかん
4 振り返休み 	5 ・麦ご飯 ・八宝菜 ・青菜とチーズの和え物 ・海藻と豆腐のスープ	6 ・ご飯 ・竹輪の磯部揚げ ・柿なます ・石狩鍋	7 ・いりこ菜めし ・厚揚げの肉みそかけ ・海苔和え ・かき玉汁 (・キャラメルポテト)	8 ・ご飯 ・凍り豆腐卵とじ ・磯香和え ・相性汁 立冬
11 十日夜 ・ご飯 ・大根のべっこう煮 ・こかぶのみみ漬け ・白菜と肉団子のスープ ・柿	12 ・発芽玄米ご飯 ・ニジマスの甘唐揚げ ・レモン酢和え ・五目スープ (・粉ふき芋)	13 ・ご飯 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ベーコン卵サラダ ・白菜と揚げのみそ汁	14 ・もちり五穀ご飯 ・青のりじゃが豆 ・凍り豆腐のごま和え ・鶏きのこと汁 (・イカの天ぷら)	15 レンコンの日 ・麦ご飯 ・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 ・ご飯 ・根っこ野菜とレバーのカミカミあえ ・こんにゃくサラダ ・うずら卵のスープ	19 ・中華麺 ・みそラーメンスープ ・糸寒天のごま酢和え ・大学芋	20 地域食材の日 ・ご飯 ・太郎ポークのアップルジンジャーソテー ・甘酢漬け ・きのこ野菜のスープ (・りんご)	21 だしで味わう和食の ・発芽玄米ご飯 ・魚の幽庵焼き ・雪ん子サラダ ・湯葉のすまし汁 ・みたらし団子 小雪	22 長小6年希望献立 ・ココア揚げパン ・タンドリーチキン ・ポテトの香味和え ・野菜コーンスープ
25 ・麦ご飯 ・豆腐ハンバーグ ・きんぴらごぼう ・にらたま汁	26 ・ご飯 ・卵の花の炒め煮 ・鉄骨サラダ ・みぞれ汁 ・りんご	27 ・ご飯 ・スタミナ納豆 ・ナムル ・キムチスープ ・みかん	28 いい菌の日 ・ご飯 ・ししゃものフリッター ・もみじ和え ・もやしと揚げのみそ汁	29 ・ご飯 ・おかかココット ・イタリアンサラダ ・ミネストローネ (・ヨーグルト)

★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

かつお節

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