

ひつけ 目付 曜日 (曜)	献 立 名	使 用 材 料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		おもにからだをつくるものになる食品(あか)		おもにからだの調子を整えるものになる食品(みどり)		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	さんぐん 3群	よんぐん 4群	ごんぐん 5群	ろくぐん 6群	
(火)	1	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン		サバ かぶ	
		サバの ムニエル	サバ		こめこ	あぶら		
		大豆サラダ	だいず		キャベツ	さとう		あぶら
		かぶのスープ	とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ	じゃがいも		あぶら
(水)	2	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ			
		一口おでん	あつあげ あげボール うずらたまご	にんじん	だいこん こんにやく	さとう		
		なっとう 納豆みそ	ぶたにく なっとう あかみそ			さとう		あぶら
		こうみづけ 香味漬			キャベツ しょうが			
(金)	4	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ			
		あつあげ やさい 厚揚げと野菜の そぼろ煮	とりにく あつあげ	にんじん	たまねぎ もやし	じゃがいも さとう		あぶら
		こまつな きりぼしだいこん 小松菜と切干大根の あえもの		こまつな	きりぼしだいこん	さとう		あぶら
(月)	7	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				れんこん はくさい	
		ふきよ 吹き寄せごはん	とりにく	にんじん	れんこん しめじ	こめ おおむぎ さとう		あぶら
		しる みそ汁	やきどうふ あぶらあげ あかみそ		だいこん たまねぎ はくさい			
		こ 粉ふきいも				じゃがいも		
(火)	8	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン		さつまいも	
		さつまいもとチーズのコロッケ	チーズ		たまねぎ	こむぎこ パンこ さつまいも		あぶら
		そえ 添キャベツ			キャベツ			
		わかめスープ	わかめ	にんじん こまつな	もやし えのきだけ			
(水)	9	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ			
		しょうがふうみや サワラの生姜風味焼き	サワラ		しょうが			
		ごもくまめ 五目豆	とりにく だいず こんぶ	にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにやく	さとう		あぶら
		こまつな 小松菜ともやしの ごまあえ		こまつな	もやし			ごま
(木)	10	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
		まっちゃ 抹茶ときなこの 揚げパン	きなこ		ちいさいロールパン さとう	あぶら		
		なんばん とり南蛮うどん	とりにく	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ		うどん		あぶら
		あまずけ キャベツの甘酢漬			キャベツ	さとう		
(金)	11	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ			
		かんろに イワシの甘露煮	イワシ		しょうが	さとう		
		ゆば 湯葉の すまし汁	とうふ ゆば	にんじん ねぎ	えのきだけ			
		そうはくさいいそか ほうれん草と白菜の磯香あえ	のり	ほうれんそう	はくさい	さとう		
(月)	14	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		れんこん	
		こめこ こんさい 米粉の根菜カレー	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう しょうが にんにく セロリ	こめこ でんぶん		あぶら
		ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき		キャベツ	さとう		
(火)	15	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				さつまいも	
		セルフツナサンド	まぐろあぶらづけ		キャベツ	こめこいりパン さとう		
	さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	パセリ	たまねぎ セロリ	こめこ さつまいも	あぶら	
(水)	16	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		レモン だいこん	
		イカのレモン風味	イカ		レモン	でんぶん		あぶら
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん			あぶら
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		キャベツ			
(木)	17	ロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		ロールパン		だいこん みかん	
		フェイジョアード	ぎゅうにく とりにく		たまねぎ にんにく			あぶら
		だいこん 大根サラダ	まぐろあぶらづけ	くきわかめ	にんじん	だいこん		さとう
(金)	18	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		れんこん だいこん はくさい サバ	
		サバの塩焼き	サバ					
		そうへいじり 僧兵汁	ぶたにく あかみそ しろみそ	にんじん ねぎ	れんこん だいこん まこもたけみずに			
		はくさいづけ 白菜漬			はくさい			ごま

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※22日(月)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 曜	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						今月の旬
		おもに 体をつくるものになる食品(あか)		おもに 体の調子を整えるものになる食品(みどり)		おもに エネルギーのものになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
21 (月)	牛乳 チキンライス 卵スープ シュガービーンズ	ぎゅうにゅう とりにく		たまねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	🍁
22 (火)	牛乳 白菜と肉団子のスープ 大学いも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ		にんじん ねぎ たまねぎ ほうししいたけ	たまねぎ はくさい しょうが	ロールパン でんぷん さつまいも さとう	あぶら	はくさい さつまいも
24 (木)	牛乳 小さいロールパン スパゲッティ ホワイトソース スイートポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん こまつな たまねぎ にんにく	ホールコーン	小さいロールパン スパゲッティ さつまいも さとう	あぶら	さつまいも
25 (金)	牛乳 麦ごはん サワラの照り焼き 高野豆腐の煮物 白菜と小松菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ ほうししいたけ はくさい	こめ おおむぎ さとう ごま		はくさい
28 (月)	牛乳 津ぶっこびんパチャーハン(ごま) トックスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく のり		にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ さとう トック	あぶら ごま	🍁
29 (火)	牛乳 米粉入りパン 津ぶっこローフ 白菜スープ バター煮	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく おから みさとみそ		ねぎ にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ はくさい	こめこいりパン こめこ さとう じゃがいも さとう	バター	はくさい
30 (水)	牛乳 麦ごはん カツオの竜田揚げ おからの炒り煮 白菜ともやしのしそあえ	ぎゅうにゅう カツオ とりにく おから		にんじん ねぎ しそこ	しょうが ごぼう ほうししいたけ はくさい もやし	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら あぶら	カツオ はくさい

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

きゅうしよくだより 11月 津市香良洲学校給食センター

寒さを感じる日が多くなってきました。晴れた日には暑い時もありますが、日中も長袖や上着姿の子が多くなってきています。重ね着などで工夫をして、少しずつ体を寒さに慣らしていきましょう。今年度は、インフルエンザも流行するかもしれません。しっかり食べて、ゆっくり寝て、体を強くしましょう。給食でも、ゆっくりと秋から冬の食べものに切り替えていきます。さつまいもや白菜、れんこん、大根などの野菜や、サバなど、これからが旬のおいしさを味わってもらいたいと思います。お楽しみに♪

☆11月は「食育月間」です♪
11月は「食育月間」です。ご家庭でも「食」について話をしてみませんか？
28日と29日に、津ぶっこ料理を予定しています。津ぶっこ料理は、津市の特産品を使って、久居農林高校の皆さんが考えてくれた料理です。
今回は、津市産のキャベツや、津市美里で栽培された大豆から作られた「美里みそ」を使います。お楽しみに♪

☆季節の食べ物～「抹茶」
10日の「抹茶ときなこの揚げパン」には、京都府宇治市の抹茶を使う予定です。
抹茶は、5月の新茶の時期に摘んだ茶葉から作られますが、暑さに弱い夏の間は涼しい場所で密封して保管されます。涼しくなった11月ごろに開封する行事を「口切」と呼びます。口切は、その年の新茶を味わうことができる、茶道の大切な行事とされています。
いつもの津市産の粉茶とは違う、抹茶の風味や色を味わってみましょう。お楽しみに♪

☆中学校3年生 リクエストメニュー
香海中学校3年生に、もう一度食べたい給食を教えてくださいました。今年度は今まで以上にたくさんのリクエストがありました。学校生活の思い出として覚えてくれていて、とても嬉しいです。
できるだけたくさんの希望にこたえるため、少し早いです。今月から3月まで、少しずつ取り入れていきます。お楽しみに♪

2日「納豆みそ」
4日「わかめごはん」
8日「黒糖パン」「コロッケ」
10日「揚げパン」「うどん」
21日「シュガービーンズ」