令和２年11月　　# 学校給食献立予定表　　香海中学校

日付(曜)	献立名	使用材料（つかう たべもの） 血や肉・骨になる食品(あか) 1群	2群	体の調子を整える食品(みどり) 3群	4群	熱や力になる食品(きいろ) 5群	6群	今月の旬
2	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう				こめ　おおむぎ		さつまいも
	米粉のさつまいもカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく　セロリ	こめこ　さつまいも	あぶら	
(月)	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ　れんこん	さとう	ごま	
4	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう				こめ　おおむぎ		だいこん
	とんみそ	ぶたにく　あかみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	
(水)	のっぺい汁	あぶらあげ		こまつな	ごぼう　だいこん　こんにゃく	でんぷん		
5	ちいさいロールパン　牛乳　りんご	ぎゅうにゅう			りんご	ちいさいロールパン		りんご
	ひじき入り和風スパゲッティ	とりにく　まぐろあぶらづけ　ひじき		にんじん　こまつな	たまねぎ　にんにく	スパゲッティ	あぶら	
(木)	コールスロー				キャベツ	さとう	あぶら	
6	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう				こめ　おおむぎ		カツオ チンゲンサイ
	カツオの竜田揚げ	カツオ			しょうが	でんぷん	あぶら	
(金)	とり肉と野菜の炒めもの	とりにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　さとう	あぶら	
	かきたま汁	とうふ　たまご		こまつな	キャベツ　えのきだけ	でんぷん		
9	牛乳	ぎゅうにゅう						れんこん だいこん しめじ はくさい くり さつまいも
	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　くり	
	飛鳥汁	ぶたにく　あぶらあげ　しろみそ　ぎゅうにゅう		ねぎ	ごぼう　だいこん　はくさい			
(月)	ふかしいも					さつまいも		
10	ロールパン　牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		サバ チンゲンサイ
	揚げサバのトマトソースかけ	サバ				でんぷん　さとう	あぶら	
(火)	青菜と豆腐のスープ	とりにく　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ		あぶら	
11	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう				こめ　おおむぎ		サンマ だいこん
	サンマの甘露煮	サンマ			しょうが	さとう		
(水)	けんちん汁	とりにく　とうふ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく		あぶら	
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ　もやし			
12	牛乳	ぎゅうにゅう						
	抹茶きなこ揚げパン	きなこ				ちいさいロールパン　さとう	あぶら	
(木)	とり南蛮うどん	とりにく		にんじん　ねぎ	たまねぎ	うどん	あぶら	
	もやしと小松菜のあえもの			こまつな	もやし			
13	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう				こめ　おおむぎ		さつまいも
	サケの南部焼き	サケ				さつまいも　こめこ	ごま	
	こんにゃくの土佐煮	かつおぶし			こんにゃく	さとう		
(金)	みそ汁	とうふ　あぶらあげ　あかみそ		にんじん　こまつな	たまねぎ　もやし			
16	麦ごはん　牛乳　みかん	ぎゅうにゅう			みかん	こめ　おおむぎ		みかん
	津ぶっこキャベツのドライカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ　にんにく　しょうが　セロリ	さとう	あぶら	
(月)	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ			ごぼう　こんにゃく	さとう	ごま	
17	米粉入りパン　牛乳　ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ヨーグルト				こめこいりパン		チンゲンサイ
	珍珠丸子	ぶたにく		ねぎ	しょうが　ほししいたけ	でんぷん　もちごめ		
(火)	中華野菜スープ	とりにく	わかめ	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　もやし		あぶら	
18	さつまいもごはん　牛乳	ぎゅうにゅう				こめ　おおむぎ　さつまいも		ほうれんそう だいこん
	一口おでん	うずらたまご　あげボール　あつあげ		にんじん	だいこん　こんにゃく	さとう		
(水)	ほうれん草ともやしの磯香あえ		のり	ほうれんそう	もやし	さとう		
19	ロールパン　牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		
	黒毛和牛のビーフシチュー	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん　トマトに	たまねぎ　にんにく　セロリ	こめこ　じゃがいも　でんぷん　さとう	あぶら	
(木)	大豆サラダ	だいず			キャベツ			
20	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう				こめ　おおむぎ		れんこん はくさい さといも
	イカの青のり揚げ	イカ	あおのり			でんぷん	あぶら	
(金)	筑前煮	とりにく　あつあげ		にんじん	ごぼう　れんこん　しょうが　こんにゃく	さといも　さとう	あぶら	
	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します。
※24日(火)からの分は、裏面にあります。

令和２年11月　学校給食献立予定表　香海中学校

日付(曜)	献立名	使用材料(つかう たべもの) 血や肉・骨になる食品(あか) 1群	2群	体の調子を整える食品(みどり) 3群	4群	熱や力になる食品(きいろ) 5群	6群	今月の旬
24	黒糖パン		牛乳			こくとうパン		れんこん だいこん
	根菜のクリーム煮	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが	こめこ	あぶら バター	
(火)	大根サラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ		だいこん	さとう	あぶら ごま	
25	麦ごはん		牛乳			こめ おおむぎ		はくさい
	三重県産ブリの照り焼き	ブリ						
	おからの炒り煮	とりにく おから		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	
(水)	小松菜と白菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい			
26	米粉入りパン		牛乳			こめこいりパン		
	サワラのカレームニエル	サワラ				こめこ	あぶら	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ	さとう	あぶら	
(木)	豆腐スープ	ベーコン とうふ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
27	麦ごはん		牛乳			こめ おおむぎ		
	三重県産タイのから揚げ	タイ			しょうが	でんぷん	あぶら	
	ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	にんじん しそこ	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	
(金)	キャベツともやしのしそあえ				キャベツ もやし			
30			牛乳					
	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ おおむぎ	あぶら	はくさい
	白菜スープ			こまつな	はくさい			
(月)	セサミビーンズ	だいず				でんぷん さとう	あぶら 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します。

きゅうしょくだより

11月

津市香良洲学校給食センター

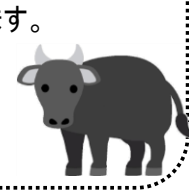
朝夕の寒さが厳しくなってきました。日中も長袖や上着姿の子が多くなってきています。気温に合わせて服装を調節し、体に負担がかからないようにしましょう。
給食でも、さつまいもや白菜など、秋から冬の食べ物に切り替え始める時期です。大根や里いも、れんこん、りんごなど、旬のおいしさを味わってもらえれば、と思います。お楽しみに♪

☆旬の食べもの

11月は、秋の味覚だけでなく、冬の食べ物も楽しめる月です。
給食では、さつまいもやれんこん、大根など、冬が旬の食べものをたくさん使います。
6日に予定しているカツオは、春と秋が旬の魚です。春は食べものを求めて北へ上り、秋には南へ戻ってくることから、秋のカツオを「戻りガツオ」とも呼ぶ。
脂がのったカツオを、からりと揚げた竜田揚げでいただきましょう。
お楽しみに♪

☆ 地産品「三重県産ブリ・タイ」「黒毛和牛」

11月も、三重県で育てられた魚や、黒毛和牛を給食で使う予定です。
25日(水)にブリを、27日(金)にタイを予定しています。
また、19日(木)には、三重県産の黒毛和牛でビーフシチューを作る予定です。
お楽しみに♪



☆季節の料理「吹き寄せごはん」「サンマの甘露煮」

9日の「吹き寄せごはん」は、秋を代表する料理の一つです。秋の落ち葉が風に吹き寄せられる様子を表した混ぜごはんで、落ち葉の下に隠れた木の実やきのこなどを感じられるようにしています。木の実として、秋の味覚の栗を入れ、きのことして、しめじも使います。
また、11日の「サンマの甘露煮」は、秋が旬のサンマを甘辛く煮こんだ料理です。1時間半～2時間ほど煮るため、骨までやわらかく食べられるようになります。旬の今こそ、しっかり食べてほしい料理です。
お楽しみに♪

☆ 季節の食べもの「抹茶」

12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、暑さを避けるため夏の間は涼しい場所で密封して保管されます。涼しくなる11月に開封する行事を「口切」と言います。
いつもは津市産の粉茶を使いますが、今回は抹茶の風味を味わって欲しいと思います。
お楽しみに♪