

ひつけ 日付 曜日	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	くぐん 3群	くぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
1 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう						れんこん だいこん はくさい くり
	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	ふたにく やきどうふ あぶらあげ しろみそ		ねぎ	ごぼう だいこん はくさい			
2 (火)	米粉入りパン	ぎゅうにゅう						じゃがいも
	サケのマリネ	サケ			たまねぎ	こめこいりパン		
	のりと豆腐のスープ	とりにく とうふ のり		にんじん こまつな たまねぎ		でんぶん さとう あぶら		
4 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう						だいいん
	ちいさいロールパン					ちいさいロールパン		
	スパゲッティホワイトソース	とりにく かいばしら ぎゅうにゅう		にんじん こまつな たまねぎ にんにく ホールコーン		スパゲッティ あぶら パター		
5 (金)	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ	さとう あぶら		
	麦ごはん	ぎゅうにゅう						
	イカの揚げ煮	イカ				こめ おおむぎ		
8 (月)	けんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	でんぶん あぶら		
	キャベツと もやしの しそあえ			しそこ	キャベツ もやし	あぶら		
	麦ごはん	ぎゅうにゅう						
9 (火)	こめこの 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 おおむぎ		
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ れんこん	さつまいも こめこ あぶら		
	黒糖パン	ぎゅうにゅう ヨーグルト						
10 (水)	シイラのフライ トマトソースかけ	シイラ			たまねぎ	さとう ごま		
	白菜スープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	こむぎこ パンこ さとう あぶら		
	サンマの甘露煮	サンマ			しょうが	あぶら		
11 (木)	沢煮椀	ふたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	でんぶん		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				
	米粉入りパン	ぎゅうにゅう						
12 (金)	サケのチーズ焼き	サケ	チーズ			こめこ あぶら		
	湯葉と小松菜のスープ	とうふ ゆば		こまつな	たまねぎ	じゃがいも あぶら		
	コールスロー				キャベツ	さとう あぶら		
15 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう わかめ						
	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 こんにゃく	こめ おおむぎ		
	キャベツと小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう ごま		
16 (火)	津ぶっこびピンパチャーハン	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが	こめ おおむぎ さとう あぶら		
	トックスープ	やきどうふ		こまつな	キャベツ もやし	ごま		
	セルフツナサンド	まぐろあぶらづけ			キャベツ	トック		
17 (水)	きのこのチャウダー	とりにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ セロリ しめじ エリンギ えのきだけ	こめこ じゃがいも あぶら		
	麦ごはん	ぎゅうにゅう						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こめ おおむぎ		
18 (木)	ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく	こめこ でんぶん あぶら		
	白菜漬				はくさい	さとう あぶら		
	ごま							
19 (金)	抹茶ときなこの揚げパン	きなこ				こめ おおむぎ		
	肉うどん	ぎゅうにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	ロールパン さとう あぶら		
	小松菜と もやしの あえもの			こまつな	もやし	うどん あぶら		
22 (月)	麦ごはん	ぎゅうにゅう						
	サバの塩焼き	サバ				こめ おおむぎ		
	あいませ			にんじん	だいこん ごぼう	さとう ごま		
美里みそのみそ汁	とうふ みさとみそ わかめ		こまつな ねぎ	キャベツ もやし ほししいたけ	みさとみそ だいこん			

※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。

Table with columns for date, dish name, ingredients, and energy source. Includes dishes like 麦ごはん, 回鍋肉, 津ぶっこキャベツのドライカレー, etc.

※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 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、少しづつ体を寒さに慣らしていきましょう。

★11月・季節の料理～「吹き寄せごはん」「秋刀魚の甘露煮」～

1日の「吹き寄せごはん」は、秋を代表する料理のひとつです。にんじんやれんこん、しめじなどを入れた混ぜごはん、秋の落ち葉が風に吹き寄せられた様子を表しています。

★各地の郷土料理～「飛鳥汁」「チーズいもち」

1日の「飛鳥汁」は、奈良県の郷土料理「飛鳥鍋」から、えられた料理です。具たくさん白みそ汁に牛乳を少し溶きこんだ、栄養たっぷりの体が温まる汁物です。

★季節の食べもの～「抹茶」～

18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

★外国の料理～「回鍋肉」「粟米湯」

22日の「回鍋肉」と「粟米湯」は、両方とも中華料理のひとつです。回鍋肉は、四川料理のひとつです。キャベツと豚肉を使った炒めもので、赤みそで甘辛く味付けします。