

# 令和6年度 11月 はいぜんたべかたひょう 南部B

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

- 1日(金) サモサ 幼 1個、小 2個、中・高 3個
- 11日(月) 大豆の包み揚げ 小4年まで 1個、小5年以上 2個
- 22日(金) 竹輪のお好み揚げ 小4年まで 1個、小5年以上 2個
- 29日(金) 小籠包 小2年まで 1個、小3年以上 2個



1日(金)  
◆ヨーグルト

サモサ

キーマカレー

ナン

ダルスープ

インド料理の献立です。ナンにキーマカレーをつけて食べましょう。スープのダルとは豆のことで

8日(金)

フルーツあえ

ウインナー

こがたパン

やきそば

大量に作る焼きそばは調理が大変です。釜で豚肉や野菜を炒め、蒸しためんを混ぜ合わせます。

4日(月)

振替休日

©少年写真新聞社2023

5日(火)

ふきよせに

にしんの たつたあ げ

しろごはん

すましじる

吹き寄せ煮は、秋風に吹き寄せられた落ち葉をイメージした、季節の味覚を味わう料理です。

6日(水)

かみかみだいず ドレッシング

むしやさい

こうやどうふとレ パーのあんからめ

ひじきごはん

高野豆腐は豆腐を凍らせ、低温加熱した後に乾燥させます。たんぱく質や鉄、食物繊維が豊富です。

7日(木)

ほうれんそうの ごまあえ

さばのこみ やき

むぎごはん

ぶたじる

豚汁は豚肉の脂が汁の表面をおおうため、汁が冷めにくくなります。

11日(月)

スライスチーズ

スイートポテト

だいずのつ つみあげ

こめごはん

ミネストローネ

今週は栄養摂取量調査が実施されます。この機会に自分の食べ方を見直してみましょう。

12日(火)

りんご

きりぼしだいこんの いためもの

たらこのいそ べあげ

しろごはん

けんちんじる

足近小の健康を考えた希望献立です。旬の食材を意識した和食の献立を考えてくれました。

13日(水)

かんそうごさかな

あおなのだいずあえ

ぶたにくの しょうがやき

むぎごはん

じゃがいものみそしる

岐阜県産の大豆を使ったあえものです。大豆は西濃地区を中心に栽培されています。

14日(木)

まさきのかき ドレッシング

わふうサ ラダ

ぎゅう どんの

むぎごはん

かきたまじる

主食である麦ごはんをしっかり食べてもらえるように、牛丼を出しました。エネルギーの補給をしましょう。

15日(金)

ひじきのもの

あゆの カリリあげ

いっしょくようどん にくどんのしる

岐阜県の県魚であるあゆを、生薑、酒、しょうゆで下味をつけ、米粉をまぶしてカリカリに揚げました。

18日(月)

◆チョコクレープ

れんごん サラダ

さけの パター やき

こっぺパン

チキンとやさいのスープ

正木小の健康を考えた希望献立です。人気料理を出し、食べ残しを減らせるように工夫されています。

19日(火)

たかないため

きびなご フライ

しろごはん

タイピーエン

今日は、熊本県で食べられている、高菜炒めや太平燕を組み合わせた。他県の食文化を学びましょう。

20日(水)

◆おこめのパバロア

だいこんの のもの

あげに くたんご

きのこごはん

あまふゆだいこん しゆん むか 秋大根が旬を迎えました。夏大根に比べて辛みが少なく、煮物に向く品種が多いそうです。

21日(火)

はくさいのゆ ずふうみ

あつや きたまご

むぎごはん

みそおでん

みそおでんはみそ味のだしで具材をじっくり煮込みます。体を温めてくれるなべ料理です。

22日(金)

だいずのいそに

ちくわのお このみあ げ

いっしょくようどん しっぽうどんのしる

毎年11月24日は、ごろ合わせで『いい和食の日』です。だしのうま味は、和食の基本となります。

25日(月)

◆みかん

カラフルソテー

しろみざ かなフ ライ

くろパン

たまごスープ

小籠小の健康を考えた希望献立です。栄養のバランスやいりどりがよく、食べやすい献立です。

26日(火)

かかふのもの

さんまのみ ぞれに

しろごはん

つみれとかぶのゆこうあん

つみれとかぶの柚香庵は、岐阜市にある割烹料理店の料理人さんに教えてもらった料理です。

27日(水)

◆ドレッシング

ナムル

ピピンバ のく

むぎごはん

わかめスープ

かんこくりょうり こんだて 韓国料理の献立です。韓国は海に囲まれているので、わかめやりのりなどの海藻が多くとれます。

28日(木)

フロccoliのお ひたし

いりど うふの つつみ やき

むぎごはん

はくさいなべ

はくさいには色々な野菜が入っています。野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。

29日(金)

ごぼうのちゅうか ふうきんぴら

ショウロン ポウ

ソフトめん

ちゅうかりょうり こんだて 中華料理の献立です。ソフトめんは中華あんかけにからめて食べましょう。