11月 給食だより

真駒内中学校 ★ 平岸中学校



朝晩の冷え込みが増し、温かいものが恋しくなる季節ですね。

月	火	水	木	金
2 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶	**3**  	**4** キーマカレー ストローポテト サラダ 柿 	**5** 背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	**6** ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え
9 たぬきうどん チーズポテト みかん 	**10** ごぼうピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル	**11** 和風そぼろごはん みそ汁 いわしのカリカリフライ	**12** 角食（いちごジャム） ポテトグラタン あさりのサラダ うの花もちもちフライ	**13** ごはん いもっこ汁 ザンギ からし和え 
16 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	**17** わかめごはん きのこ汁 かれいから揚げ（おろしソース）	**18** 肉炒め丼 みそ汁 さつまいも天ぷら 	**19** 横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー（ケチャップソース） コールスローサラダ	**20** ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ(バーベキューソース) しょうが和え 
23  	**24** 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿	**25** カレーライス コロコロサラダ 	**26** 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ	**27** ごはん 豚汁 サバのソース焼き りんご 
30 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト	**12/1** 栗ごはん さんまごまフライ おひたし 	**2** 豚ミックス丼 みそ汁 みかん	**3** 豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶	**4** ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル

11月24日は「いい（11）に（2）ほんしょく（4）」で和食の日！

和食の美味しさの土台といえば、かつお節や昆布、煮干しからとる「だし」です。
実はこの「だし」には、中学生のみなさんにとってうれしい効果がたくさん詰まっています！

テストでお疲れのときにも…

太りにくい味覚を育てる

だしの旨味がきいていると、塩分や油分が少なくても物足りなさを感じません。体にやさしく生活習慣病の予防にもなります。

脳がホッとリラックス

だしの香りや温かい汁ものは自律神経を整えてくれます。スマホで疲れた目や脳、テスト勉強で張り詰めた心をホッとゆるめる効果があります。



給食でも、朝から調理員さんが丁寧にだしをとって作っています。
体が大きく成長し、味覚が確立する中学生の時期に、ぜひだしのきいた温かい食事で、香りと旨味を味わってみてください。

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
（特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。

2	月	**＜塩ラーメン＞**ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま**＜シナモンポテト＞**さつま芋・揚げ油**＜果物＞**パイン缶
3	火	**文化の日**
4	水	**＜キーマカレー＞**豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆水煮・レーズン・カレー粉・トマト缶**＜ストローポテトサラダ＞**ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃが芋・揚げ油・ごま**＜果物＞**柿
5	木	**＜ポテトスープ＞**ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ**＜チキンカツ＞**鶏肉・卵・パン粉・揚げ油**＜きなこクリーム＞**豆乳・きな粉・バター
6	金	**＜豆腐のオイスターソース煮＞**豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース**＜ひじき入りぎょうざ＞**加工食品・揚げ油**＜ごま和え＞**小松菜・白菜・ごま
9	月	**＜たぬきうどん＞**ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ**＜チーズポテト＞**じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク**＜果物＞**みかん
10	火	**＜ごぼうピラフ＞**胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン**＜はんぺんのチーズフライ＞**はんぺん・卵・粉チーズ・パン粉・揚げ油**＜フルーツカクテル＞**みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース
11	水	**＜和風そぼろごはん＞**鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき**＜みそ汁＞**じゃが芋・玉ねぎ・わかめ**＜いわしのカリカリフライ＞**加工食品・揚げ油
12	木	**＜ポテトグラタン＞**ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ**＜あさりのサラダ＞**あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま**＜野菜うの花もちもちフライ＞**加工食品・揚げ油**＜いちごジャム＞**
13	金	**＜いもっこ汁＞**里芋・豚肉・こんにゃく・油揚げ・人参・ぶなしめじ**＜ザンギ＞**鶏肉・しょうが・にんにく・卵・揚げ油**＜からし和え＞**ちくわ・小松菜・キャベツ
16	月	**＜カレーラーメン＞**ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・カレー粉・トマトピューレ・りんご**＜白花豆コロッケ＞**加工食品・揚げ油**＜果物＞**黄桃缶
17	火	**＜わかめごはん＞**胚芽米・大麦・わかめ・ごま**＜きのこ汁＞**しめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ**＜かれいから揚げ＞**加工食品・揚げ油**＜おろしソース＞**大根・しょうが
18	水	**＜肉炒め丼＞**豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま**＜みそ汁＞**凍り豆腐・わかめ・長ねぎ**＜さつまいも天ぷら＞**さつま芋・卵・揚げ油
19	木	**＜あさりのチャウダー＞**あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ**＜メンチカツ＞**加工食品・揚げ油**＜コールスローサラダ＞**キャベツ・人参・ホールコーン
20	金	**＜じゃがいものそぼろ煮＞**豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切干大根・いんげん・干しいたけ・しょうが**＜揚げいわしハンバーグ＞**加工食品・揚げ油**＜しょうが和え＞**ほうれん草・もやし・しょうが**＜バーベキューソース＞**玉ねぎ・しょうが・にんにく
23	月	**勤労感謝の日**
24	火	**＜焼豚チャーハン＞**胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリンピース**＜南瓜コロッケ＞**加工食品・油揚げ**＜果物＞**柿
25	水	**＜カレーライス＞**鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリンピース・カレー粉**＜コロコロサラダ＞**ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま
26	木	**＜白菜と肉ボールのクリーム煮＞**豚肉・すりみ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳**＜チキンナゲット＞**加工食品・揚げ油**＜もやしのごまサラダ＞**もやし・ほうれん草・人参・トウバンジャン・ごま
27	金	**＜豚汁＞**豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが**＜サバのソース焼き＞**さば・しょうが・ごま**＜果物＞**りんご
30	月	**＜パスタシーフードトマトソース＞**ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・トマト缶**＜厚揚げサラダ＞**厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま**＜ヨーグルト＞**
1	火	**＜栗ごはん＞**胚芽米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・干しいたけ**＜さんまごまフライ＞**さんま・しょうが・卵・パン粉・ごま・揚げ油**＜おひたし＞**ほうれん草・もやし・糸かつお
2	水	**＜豚ミックス丼＞**豚肉・しょうが・揚げ油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま**＜みそ汁＞**もやし・油揚げ**＜果物＞**みかん
3	木	**＜ポトフ＞**ポークウィンナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・いんげん・大根**＜白身魚フライ＞**加工食品・揚げ油**＜果物＞**パイン缶
4	金	**＜マーボー豆腐＞**豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・オイスターソース・トウバンジャン**＜ししゃものから揚げ＞**カラフトししゃも・揚げ油**＜ナムル＞**ハム・小松菜・もやし・人参・トウバンジャン・ごま

つと・白ちくわ（たら、でん粉、塩、砂糖）はんぺん（たら、でん粉、塩、砂糖、卵白）豆腐入りかまぼこ（たら、豆腐、でん粉、塩、砂糖）ハム（豚肉、でん粉、塩、砂糖、香辛料、リン酸塩）ベーコン（豚肉、塩、砂糖）豆板醤（唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料（アミノ酸等）、PH 調整剤）オイスターソース（かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、砂糖、酢、調味料（アミノ酸）、酒精、カラメル色素）　その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。　★学校により、献立が異なる場合があります。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品（脱脂粉乳）と、卵（全卵）の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

使用食品の詳細については平岸中学校　栄養士までご連絡ください。
※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。