



# 令和元年度 11月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています  
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
<b>令和元年度</b> <b>海津市の食育テーマ</b> <b>食べよう!</b> <b>朝ごはん</b> 	<b>作ってみませんか かいつちの給食レシピ ~きのこスープ~</b> <p>&lt;材料&gt; (4人分)            ・オリーブ油 小さじ1/2            ・ベーコン 20g            ・ぶなしめじ 1/2株            ・生しいたけ 4こ            ・たまねぎ 1/2こ            ・えのきたけ 1/2袋            ・洋風だし 5g            ・うすくちしょうゆ 小さじ1            ・塩、こしょう 少々            ・チンゲン菜 1/2株</p> <p>&lt;作り方&gt;            ① たまねぎは半月うす切り、ベーコンは5mm幅に切る。しめじはしいたけを切り落とし、ほぐす。生しいたけは石づきの部分だけ切り落とし、軸はうす切り、かさは大きさをみて半分程度に切り、うす切りにする。えのきたけはしいたけを切り落とし1/2に切る。チンゲン菜は1.5cm幅に切る。            ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。            ③ ②にたまねぎと、きのこを加え炒め、水カップ3弱、洋風だし、うすくちしょうゆを加える。            ④ 沸騰したら、チンゲン菜を加え、塩こしょうで味を調える。</p>		<b>1 ごまドレッシング</b> 大豆ときゅうりのサラダ きびなごのからあげ ソフトめん ミートソース	
	<b>業者配送</b> ★ 6日(水)ぶどうゼリー ★ 12日(火)南濃みかん 	<b>5</b> じゃがいものうまに もみじおろしハンバーグ 麦ごはん 青菜ととうふのみそ汁 エネルギー 小 671kcal   中 851kcal	<b>6</b> ぶどうゼリー タルタルソース キャベツサラダ パーガーパン 大根スープ エネルギー 小 687kcal   中 819kcal	<b>7</b> さといもとツナののりもの 麦ごはん 五目たまご焼き ぶたじる エネルギー 小 623kcal   中 794kcal
<b>11</b> じゃがいものきんぴら 麦ごはん さばのカレー焼き 五目みそ汁 エネルギー 小 614kcal   中 781kcal	<b>12</b> 南濃みかん 青菜ともやしのおかかあえ 麦ごはん ごぼうとナッツのあげがらめ おやこ丼 エネルギー 小 668kcal   中 847kcal	<b>13</b> 根菜サラダ 白身魚のケチャップソース 麦ごはん きのこスープ 米粉パン エネルギー 小 555kcal   中 680kcal	<b>14</b> ひじきのそぼろいため 麦ごはん とり肉のねぎ塩焼き さといものみそ汁 エネルギー 小 653kcal   中 829kcal	<b>15</b> 小魚 切干大根のあえもの ちゅうかめん 大学いも みそラーメンのしる エネルギー 小 633kcal   中 753kcal
<b>18</b> みそおでん 麦ごはん いかのいそかあげ ゆばのみそ汁 エネルギー 小 643kcal   中 824kcal	<b>19</b> 食育の日 きゅうりのゆかりあえ くりごはん さわらのトマトだれ 秋のすまし汁 エネルギー 小 562kcal   中 710kcal	<b>20</b> フルーツ杏仁 麦ごはん ショウロンポウ(2・2) 麦ごはん 小型パン 焼きそば エネルギー 小 746kcal   中 861kcal	<b>21</b> 牛肉と切干大根のいために 麦ごはん れんこん サンドフライ 麦ごはん さつまいものみそ汁 エネルギー 小 670kcal   中 844kcal	<b>22</b> 玉ねぎドレッシング 麦ごはん 大根サラダ 麦ごはん 焼きうどん(2・2) 秋野菜カレー エネルギー 小 669kcal   中 857kcal
<b>25</b> 青菜と大根のこんぶあえ 麦ごはん さけの塩焼き きのこじる エネルギー 小 559kcal   中 713kcal	<b>26</b> ちくぜんに 麦ごはん あつあげのそぼろあん 白菜ともやしのみそ汁 エネルギー 小 616kcal   中 784kcal	<b>27</b> チンゲン菜のソテー 麦ごはん 豆のコロッケ 麦ごはん ミルクスープ くるみパン エネルギー 小 702kcal   中 911kcal	<b>28</b> ブロッコリーのアーモンドあえ さつまいもごはん ししゃものもみじあげ(2・2) 麦ごはん 糸かまぼこのすまし汁 エネルギー 小 596kcal   中 734kcal	<b>29</b> パンパンジードレッシング 海そうサラダ 麦ごはん ポテトオムレツ 麦ごはん ハヤシライス エネルギー 小 650kcal   中 825kcal

## はいい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

**食べ物の栄養をしっかりとれる!**

食べすぎを防ぎ、肥満を予防する!

**だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする!**

脳の活動を高め、ストレスを和らげる。よく味わうことで心が豊かになる!

### 今月の地場産物

★海津市産 『きゅうり・トマト・しいたけ・南濃みかん』

★にしみの産 『小松菜・グリーンねぎ・チンゲン菜』

## 形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができる陰には、普段、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接、お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

- 1** 食べ物の命をいただいて、食事ができていることに感謝の気持ちをこめて「いただきます」をしましょう。
- 2** 食べる人を思って作られた料理です。よく味わっておいしくいただきます。
- 3** 食事作りに関わるたくさんの方々の苦勞、努力に感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」をしましょう。
- 4** 作った人への感謝の気持ちを表すために、食器を大切に扱い、きちんと片付けましょう。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)