

11月献立表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	文化の日			
・鶏肉のソテー(香味だれ) ・秋野菜の煮物 ・白飯 ・みそ汁 ★北海道たまねぎの日		・ほっけのフライ ・コールスローサラダ ・白飯 ・みそ汁	・焼肉丼 ・ほうれん草のごまナムル ・みそ汁 	・焼売 ・キャベツの炒めもの ・白飯 ・みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
後期中間考査①(給食1回)	後期中間考査②(給食1回)	後期中間考査②(給食1回)	後期中間考査②(給食1回)	全校スポーツレク大会(給食1回)
・豚肉と野菜の炒めもの ・こまつなの磯和え ・白飯 ・みそ汁	・カレーラーメン ・ブロッコリーとれんこんのサラダ 	・白身魚のチーズタルタル ・水菜のサラダ ・白飯 ・みそ汁 ★チーズの日	・オムライス ・じゃがいものソテー ・マカロニスープ	・豚肉の旨塩炒め ・ひじきと大豆の炒り煮 ・白飯 ・みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
・ヤンニョムチキン ・チンゲンサイの炒めもの ・白飯 ・スープ	・スパゲティミートソース ・かぼちゃと豆のサラダ ・りんごゼリー 	・さばの竜田揚げ ・大根と鶏肉の煮物 ・白飯 ・みそ汁	・五目ごはん ・春巻 ・白菜の生姜あえ ・みそ汁	・回鍋肉 ・もやしのごま酢和え ・白飯 ・たまごスープ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
勤労感謝の日		保健講演会(給食1回)		
	・かきあげうどん ・ほうれん草のおかか和え ・フルーツヨーグルト ★和食の日・鯉節の日	・白身魚のムニエル ・ブロッコリーのガーリックソテー ・白飯 ・コーンクリームスープ	・ポークカレーライス ・コールスローサラダ	・揚げ鶏のネギソースがけ ・かぶとがんとどきの煮もの ・白飯 ・みそ汁
30(月)				
・和風ハンバーグ ・こんにゃくきんぴら ・白飯 ・みそ汁				

★牛乳は毎日つきます

～11月24日 和食の日～「いい(11)にほんしょく(24)」

和食は「ユネスコ無形文化遺産」に登録される文化。和食の特徴は、食べ物の味「あまい、すっぱい、しょっぱい、にがい」にない味「うま味」を大事に使うこと。

主なうま味に、グルタミン酸(昆布、トマト、セロリ、ねぎ、チーズなど)、イノシン酸(かつお節、煮干し、豚肉、牛肉、鶏肉、魚貝類など)、グアニル酸(干し椎茸、乾燥きのこなど) これらを組み合わせるとさらにうま味アップ!ねぎ+鶏肉とか!

～11月の旬～

- ・野菜:じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、白菜、かぼちゃ、ごぼうなど
- ・果物:みかん、りんご、洋なし、柿など
- ・魚介類:さんま、ししゃも、鮭など

