



11月 学校給食こんだて予定表



令和2年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
2(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	うすら卵の殻を見たことがありますか？模様ははっきりした卵は、何回も産卵したうすらの卵で、そうでないものは、卵を産み始めた若いうすらの卵です。味や栄養は同じですが、いろいろな模様があって、楽しいです。
	鶏肉とうずら卵の七味煮		とりにく ★うすらたまご	ピーマン	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜とちくわの和え物		ちくわ	にんじん もやし キャベツ こまつな		
	豆腐のみそ汁		とうふ にぼし みそ わかめ	だいこん にんじん ねぎ		
3(火)	文化の日					
4(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	鯖は、魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	鯖のカレー風味焼き		さば	しょうが	さとう みすあめ	
	切り干し大根の炒め煮		さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん	こめあぶら さとう	
	豚汁		ぶたにく あつあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめあぶら じゃがいも	
菊花みかん			みかん			
5(木)	ごまパン	○			★ごまパン	「ラビオリ」とは、イタリアの Pasta 料理の一種で、うすくのぼした2枚の Pasta 生地の上に、味付けした肉や野菜の具をはさんだものです。今日は、トマト味のスープに入れました。
	鶏肉の梅ジャムソースがけ		とりにく	にんにく	うめジャム さとう	
	ツナと水菜のサラダ		ツナ	もやし にんじん みすな きゅうり	たまねぎドレッシング	
	ラビオリスープ		だいたす ★ラビオリ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト	★バター さとう	
6(金)	甲州牛のハヤシライス	○	ぎゅうにく ★なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマト	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ★ハヤシルウ	ビタミンCは、火と水に弱いものですが、じゃがいもは調理してもビタミンCが失われません。たっぷりビタミンCが摂取できます。
	じゃがいものカラフルサラダ		★ハム	ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	じゃがいも ★シーザードレッシング	
	ブルーベリーヨーグルト		★ブルーベリーヨーグルト			
9(月)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	ごまは、インドやエジプトが原産と言われています。栄養たっぷりの食べ物で、疲れた体を元気にする働きがあります。
	さつまいもといかの揚げ煮		いか		さつまいも こめあぶら こめこ かたくりこ さとう	
	野菜のごま和え			にんじん はくさい もやし いんげん	さとう ごま	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	かたくりこ	
10(火)	はちみつパン	○			★はちみつパン	「りんご」に含まれている「ペクチン」は、血液中の「コレステロール」という脂肪を吸収し、排せつの手助けをします。また、疲労を回復させる効果もあります。
	チキンのバジル焼き		とりにく	バジル にんにく	オリーブオイル	
	野菜と大豆のトマト煮		ウインナー だいたす	たまねぎ にんじん えだまめ	こめあぶら じゃがいも さとう	
	ジュリアンヌスープ		いとこまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ		
りんご			りんご			
11(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	洋梨の女王と言われている「ラ・フランス」は、色や形は不揃いですが、とろけるような甘さがあるのが特徴です。
	赤魚の紅葉焼き		あかうお みそ	にんじん たまねぎ	さとう ごまあぶら	
	かぶの甘酢和え		ツナ	かぶ きゅうり はくさい にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
	けんちん汁		かつおぶし あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	こめあぶら さといも	
ラ・フランスゼリー				ラ・フランスゼリー		
12(木)	カレーミートスパゲティ	○	ぶたにく とりにく ★チーズ しろいんげんまめ エジプトまめ いんげんまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが チャツネ (パパイア りんご レーズン)	★スパゲティ こめあぶら さとう ★こむぎこ	ブロッコリーには、多くの栄養素が含まれています。中でもビタミンCは、キャベツの3倍以上と言われています。
	ブロッコリーとコーンのソテー		ウインナー	しめじ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	マーガリン	
	白玉フルーツポンチ			みかんかん バインかん ももかん	しらたまだんご	
13(金)	玄米入りごはん	○			こめ げんまい きょうかまい	ごぼうの旬は、11月から1月頃です。特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけ薄くむいて料理します。食物繊維が多く、おなかの中を掃除して便秘を防ぎます。
	いわしのかば焼き		いわし	しょうが	かたくりこ こめこ さとう ごま こめあぶら	
	野菜のつぼ漬け和え		かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん もやし ★つぼづけ		
	麩のみそ汁		わかめ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	★ふ	

* アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
16(月)	ひじきごはん	○	ひじき ちくわ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	鶏肉は、良質なたんぱく質源で、ビタミンB群も豊富です。消化吸収も良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることができます。
	鶏肉のくわ焼き		とりにく	うめ しょうが にんにく		
	野菜のおかか和え		かつおぶし	もやし はくさい にんじん とうもろこし		
	さつまい		あつあげ にぼし みそ	ほうれんそう だいこん ねぎ	さつまいも	
17(火)	みそラーメン	○	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	みそは、日本人の食生活に欠かせない調味料です。全国的に多く食べられているのは、大豆に米麹を加える「米みそ」です。みそには、がんや生活習慣病を予防する働きがあります。
	焼きぎょうざ		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	★こむぎこ ★パンこ かたくりこ さとう	
	れんこんのさっぱり和え			れんこん とうもろこし こまつな きゅうり	さとう ごまあぶら	
	スイートポテト				★スイートポテト	
18(水)	甲州地どりの親子丼	○	とりにく なると かつおぶし ★たまご	しいたけ たまねぎ だけのこ きぬさや	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	≪南アルプス食育の日≫ 甲州地どりは、山梨県で改良された鶏肉です。広いスペースに放し飼いで育てるため、肉が締まっていて、脂肪が少なくうま味が凝縮しているのが特徴です。
	白菜の梅風味和え		★ハム	はくさい きゅうり にんじん うめ	さとう ごまあぶら	
	なめこ汁		とうふ かつおぶし みそ	だいこん なめこ みつば		
	味付き小魚		いわし		さとう ごま かたくりこ	
19(木)	バターロール	○			★バターロール	秋の山の幸といえば「きのこ」です。ビタミンDが多いので、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にします。
	ハンバーグのきのこソース		ぶたにく とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★だしぶんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが しめじ マッシュルーム	★パンこ こめあぶら さとう ★バター	
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり パプリカ	★コールスロードレッシング	
	野菜スープ		とりにく	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう		
20(金)	 県民の日 					
23(月)	 勤労感謝の日 					
24(火)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	≪和食の日給食≫ 11月24日は、「いい日本食」のゴロ合わせから“和食の日”と定められ、和食の良さを見直す日とされています。和食は洋食に比べて、ヘルシーで栄養バランスに優れています。
	揚げ豆腐の肉みそがけ		とうふ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ	こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こめこ ★こむぎこ	
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん とうもろこし		
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな		
青りんごゼリー				あおりんごゼリー		
25(水)	中華丼	○	ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび なると	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ きくらげ はくさい きぬさや	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	さつまいもは、秋の味覚の代表と言われています。ビタミンCや炭水化物が多く含まれています。また、皮にも食物繊維が豊富なので、皮ごと食べると、栄養を丸ごと摂ることができます。
	大豆もやしのナムル			だいすもやし ほうれんそう にんじん		
	大学いも				さつまいも こめあぶら さとう みずあめ ごま	
26(木)	黒パン	○			★くろパン	「メルルーサ」は、ヨーロッパや南半球の国々で、食べられている魚です。タラに似た白身魚で、フライ、ソテー、ムニエルなどにして食べます。
	メルルーサの カラフルマヨネーズ焼き		メルルーサ みそ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり レタス パプリカ カリフラ ワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
	もち麦入りコンソメスープ		とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ	こめあぶら もちむぎ	
27(金)	鮭めし	○	さけ	だいこんば	こめ むぎ きょうかまい さとう	小松菜はカルシウムが多く、ほうれん草の約3倍も含まれています。旬は冬ですが、現在ではハウスで1年中栽培され、おいしく食べることができます。
	豚肉のねぎ塩焼き		ぶたにく	しょうが ねぎ	ごまあぶら	
	茎わかめの炒め煮		さつまあげ くわかめ	にんじん ごぼう いんげん	こめあぶら さとう	
	小松菜のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな		
	オレンジ			オレンジ		
30(月)	大根ピラフ	○	★ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん にんにく パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター	大根は寒い時期の方が甘みがあって、みずみずしくなります。食物繊維が多く含まれているので、腸の働きを活発にしてくれる効果があります。
	ツナマヨオムレツ		★たまご ツナ		★マヨネーズ かたくりこ さとう	
	ごぼうサラダ		ツナ	ごぼう とうもろこし パプリカ みずな	★ごまドレッシング さとう ごま	
	白菜のスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。