



ねん
2022年

11月献立表

がつこんだてひょう

はりまちょうがつこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会

お知らせ

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。播磨町では、小・中学校とともに16日を「和食の日献立」としました。
この日は、牛乳の提供がありません。家からお茶を持参してきましょう。

月	火	水	木	金
<p>11月平均栄養価</p> <p>エネルギー 610 Kcal</p> <p>たんぱく質 24.5 g</p> <p>脂質 18.1 g</p> <p>カルシウム 289 mg</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	<p>1 ぎゅうにゅう かつおふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのすましじる</p> <p>ぶたにくとにらのいためもの</p> <p>豚肉とにらの炒め物は、新メニューです。にらは、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含んでいます。香りもよく、食欲をそそる野菜です。</p>	<p>2 ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ルウ</p> <p>ハヤシライスは日本で作られた料理です。薄切りにした牛肉とたまねぎを炒め、デミグラスソースで煮込み、ごはんにかける「洋食」です。</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4 ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>とりにくのからあげ すだちソース</p> <p>今が旬のさつまいも。さつまいもは収穫してから約10日ほど置くとでんぷんが糖分に変わって甘くなります。ぜひやってみてね。</p>
<p>7 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>はんぺんのすましじる</p> <p>ぶたにくのかくにふう</p>	<p>8 ぎゅうにゅう</p> <p>ミニコッパン</p> <p>ミートスパゲッティ</p> <p>うみとはたけのサラダ</p>	<p>9 ぎゅうにゅう</p> <p>しめじごはん</p> <p>ふゆやさいのすましじる</p> <p>だいがくいも</p>	<p>10 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>きのこのクリームシチュー</p> <p>ビーフンサラダ</p>	<p>11 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> <p>はるまき</p>
<p>はんぺんは、スケトウダラなどの魚肉のすり身を原料にして作った練り製品です。</p>	<p>海と畑のサラダは新メニューです。海藻のひじきとツナ、キャベツなどの野菜を腎臓を助けるドレッシングで和えた、さっぱりとしたサラダです。</p>	<p>大葉羊は揚げたさつまいもにタレをからめます。タレには黒砂糖を使います。</p>	<p>ビーフンサラダは、新メニューです。ビーフンは、お菜をすりつぶして作ります。</p>	<p>八宝菜の「八」は八種類ではなく、中国で八は「多くの」「たくさん」という意味で使われています。</p>
<p>14 ぎゅうにゅう</p> <p>たかなチャーハン</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>★いわつねぎいりてん</p>	<p>15 ぎゅうにゅう</p> <p>ミニコッパン</p> <p>やきそば</p> <p>★コロッケ</p>	<p>16 ★たごめし</p> <p>★だんごじる</p> <p>とりにくのあまからに</p> <p>おこめのタルト</p> <p>和食の日献立</p>	<p>17 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>★ポークビーンズ</p> <p>ハムサラダ</p>	<p>18 ぎゅうにゅう</p> <p>★むぎごはん</p> <p>ぶたすきどん</p> <p>★はたはたのからあげ</p>
<p>「岩津ねぎ」は白ねぎと青ねぎの中間に位置するねぎで、白ねぎにはない豊かな香り、甘さと柔らかさが特徴です。</p>	<p>兵庫県のたまねぎ収穫量は全国3位です。兵庫県内では淡路島の収穫量が一番多いです。</p>	<p>兵庫県のたごめしの補償量は全国2位、真だこでは日本一を誇ります。播磨町では、弥生時代からたごめを捕まえて食べていました。</p>	<p>大豆は畑でとれるのに、お肉に負けないぐらい栄養が含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。</p>	<p>兵庫県の日本海側でたくさん水揚げされるはたはたは、漢字で書くと魚に神様の神で「鱈」と書きます。兵庫県は全国2位の漁獲量です。</p>
<p>21 ぎゅうにゅう</p> <p>わかめごはん</p> <p>そうめんじる</p> <p>とりにくのこうみやき</p>	<p>22 ぎゅうにゅう みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>ブルコギどん</p> <p>トック</p>	<p>11月24日は、和食の日です。和食とは、ごはん・しるもの・おかずを組み合わせた「一汁三菜」を基本とした食事の事です。</p>	<p>24 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>こまつなのあえもの</p>	<p>25 ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>キーマカレー</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ルウ</p>
<p>香味とは、料理を引き立てるために添える野菜を使った料理の事です。今日の鶏肉は、にらとしょうがを使ったタレに漬けて焼きます。</p>	<p>ブルコギは韓国語で「焼肉」を意味する言葉です。「ブル」が「火」を、「コギ」が「肉」を意味しています。</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ煮物料理です。肉は、関西では牛肉、関東では豚肉が使われることが多いです。</p>	<p>今日のキーマカレーは、ごはんと一緒に食べましょう。真だこさんで栄養満点です。</p>
<p>28 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>がめに</p> <p>はくさいのあえもの</p>	<p>29 ぎゅうにゅう</p> <p>ミニことうパン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>アメリカンドッグ (ケチャップ)</p>	<p>30 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>あじつけのり</p>	<p>*14~18日 兵庫県事業~学校給食県産食材供給拡大事業~を活用します*</p> <p>14日から18日の学校給食では、子どもたちが食材を通じて地域の自然や食文化等への理解を深めるために、兵庫県産食材やそれを原料とした加工品を提供します。</p> <p>14日：岩津ねぎ(朝来市産)入り笑</p> <p>15日：淡路たまねぎコロッケ</p> <p>16日：兵庫県産真だこ・兵庫県産大豆使用刻みあげ</p> <p>17日：兵庫県産大豆</p> <p>18日：兵庫県産米粒麦・はたはた</p> <p>(★のメニューに提供食材を使っています)</p>	
<p>白菜には、ビタミンCや食物繊維がたくさん含まれています。体の抵抗力を高めて病気から守ってくれます。冬が旬の野菜です。</p>	<p>アメリカンドッグは、単に刺さったソーセージに、給食室で小麦粉などで作った衣をつけて油で揚げています。</p>	<p>鱈は、秋に旬を迎えます。この時期の鱈は、脂がのってとても美味しくなります。</p>	<p>牛乳や菜、蜜、パン用小麦粉、はねぎなど、毎日の給食にも兵庫県産の食材を使っています。</p>	

材料の都合により、献立を変更する場合があります。