

げつ

火

水

木

金

がつへいきんえいようか 11月平均栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.1g カルシウム 314mg 食塩相当量 2.4g	11月の給食費について 1～5年生:20回 5,840円 6年生:18回 5,256円 ※口座振替日:1/6(月)	豚肉のかりん揚げ (4人分) (材料) ・豚ロース 240g ・生姜 5g ・濃口醤油 13g ★三温糖 20g ・米粉 適量 ★濃口醤油 17g ・揚げ油 適量 ★水 6g	(作り方) ① 生姜をすりおろす。(チューブも可) ② 豚肉を棒状に切り、生姜・濃口醤油で下味をつける。 ③ 米粉をつけて揚げる。(165℃、3分半程度) ④ ★の調味料をひと煮立ちさせる。 ⑤ 揚げた豚肉に④を絡めて完成。	1 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる あつあげのおこのみやき だいこんとツナのサラダ あつあげのお好み焼きは新メニューです。隠し味の粉チーズが美味しさのヒミツです。
4 ふんか ひ ふりかえりじつ 文化の日の振替休日 ◎5日「穀米クッキー」 ◎8日「さつま芋ご飯」の「さつま芋」 地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から提供されます。	5 ぎゅうにゅう こだいまい のりふりかけ ぶたじる たこのからあげ あかまいクッキー 11月2日(土)に開催された「大中遺跡まつり」にちなんだメニューです。	6 ぎゅうにゅう ミニわかめごはん かやくうどん ちくわのいそべあげ キャベツのごまあえ 「磯辺揚げ」とは、衣に海苔を使った料理のことを言います。	7 ぎゅうにゅう ごはん ふゆやさいのスープ ぶたにくのしぐれに きゅうりとわかめのすのもの 「冬野菜のスープ」は、冬に旬をむかえる大根や白菜が入ったスープです。	8 ぎゅうにゅう さつまいもごはん みそしる さけのしおやき にんじんしりしり 今日は播磨中学校2年1組考案の「栄養バランスを考えた理想の献立」です。
11 ぎゅうにゅう ごはん こまつなのすましじる ぶたにくとにらのいためもの ブロッコリーのおかかあえ	12 ぎゅうにゅう ミニコッペパン クリームスパゲティ あらびきウィンナー ボイルキャベツ	13 ぎゅうにゅう ごはん とうふのみそしる とりにくのマヨみそやき こんさいサラダ	14 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ あわじたまねぎコロッケ マーマレード	15 ぎゅうにゅう むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルト
「ブロッコリー」は秋～春の寒い時期に旬を迎える野菜です。	「マッシュルーム」は世界で1番生産量が多い「うま味」たっぷりのきのこです。	「れんこん」には、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。	淡路産の「玉ねぎ」はみずみずしく、甘みが強いのが特徴です。	今日は鶏肉を使ったカレーです。カレーにコクがでるように黒砂糖を入れています。
18 ぎゅうにゅう ごはん たまねぎのみそしる ぶたにくのかりんあげ こまつなのおかかあえ	19 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに きゅうりとコーンのごまサラダ あじつけのり	20 ぎゅうにゅう むぎごはん ビビンバ(ぐ) トック	21 ぎゅうにゅう ミニコッペパン やきそば ごぼうサラダ りんごゼリー	22 ぎゅうにゅう しめじごはん ゆばのすましじる さばのしおやき やさいのゆずあえ
播磨西小学校6年1組考案の「自然とお箸が進む完食間違いなしの和食メニュー」です。	明石産の「のり」を明石にある鍵庄さんに特別に加工してもらいました。	韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「パプ」は「ご飯」を意味します。	ごぼうは昔から漢方薬として使われているほど栄養満点の食材です。	今日は「和食の日献立」です。「だしで味わう和食の日」について取り組みます。
25 ぎゅうにゅう ごはん すいとん れんこんのいために たくあんのごまあえ	26 ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ とりにくのからあげ マカロニサラダ	27 ぎゅうにゅう ごはん すきやきふう きりぼしだいこんのサラダ のりのつくだに	28 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ あじカツ キャベツのサラダ	29 ぎゅうにゅう ごはん ビーフンスープ とりにくのくろみつに みかん
「すいとん」は、給食室で生地をこねて1つ1つ団子にしています。	「マカロニ」は明治時代にイタリアから伝わってきた食材です。	しらす干しには、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。	「とうもろこし」は世界三大穀物の1つです。日本では北海道が収穫量1位です。	10月～12月頃に出荷されるみかんを「卓生みかん」と言います。