

11月献立予定表

月 火 水 木 金

献立によせて

空が青く澄みわたり、勉強・スポーツ・読書に力を発揮できる季節になりました。また、秋は「実りの秋」といわれるように、旬の食材がたくさんあります。健康な体を作るためには「よく食べ、よく運動し、よく寝る」という規則正しい生活が基本になります。そして、それを習慣化させることも大切です。

★我が家のアイデア料理・紹介献立★ 5日「さけと小松菜の混ぜごはん」

- 【材料】 【分量(4人分)】
 ごはん 4人分
 さけ(生) 4切
 食塩 小さじ1/2
 ごま油 小さじ2
 酒・しょうゆ 各大さじ1
 こまつな 250g
 食塩 小さじ1/2
 ごま油 大さじ1+1/2



カルシウム・鉄分がとれます!

【作り方】

- ①さけに塩をふり、焼く。骨と皮を取り、身をほぐしてフレークを作る。フライパンにごま油を熱し、フレークを入れて菜ばしを4本使って炒る。油が回ったら酒としょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ②フライパンにごま油を熱し、細かく刻んだ小松菜を入れる。塩をふり、水気がなくなるまで炒める。
- ③ごはん①と②を加えて、混ぜる。

☆地産地消について☆

地産地消とは、地元の生産者によって生産された農水産物を地域で消費していくことです。地産地消は、農水産物を新鮮なうちにおいしく食べることができます。

瀬戸内海の魚「このしろ」



ぶりやすずきと同じように成長段階に応じて名前が変わる出世魚です。4~5cmの稚魚は「しんこ」、7~10cmの若魚は「こはだ」、12~13cmくらいに成長すると「なかずみ」と名前が変わります。そして成魚の「このしろ」は、15cmから大きいものは30cmくらいまでの大きさまで成長します。主な産地は、瀬戸内海や駿河湾などです。成長過程のサイズによってそれぞれの旬の時期が異なります。成長した「このしろ」はほぼ通年にわたって水揚げされていますが、特に晩秋から冬にかけて、脂ののっておいしい時期です。

2 パン 牛乳 ハンバーグのブラウンソース 添え野菜 もち麦入り野菜スープ	3 文化の日 	4 ドライカレーサンド 牛乳 野菜スープ 蒜山ヨーグルト	5 我が家のアイデア料理 さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ 根菜のみそ汁	6 季節の料理 ごはん 牛乳 寄せ鍋 丸干し ひじき入りはりはり漬け
9 きつねうどん 牛乳 さつまいもと黒大豆の甘辛 みかん	10 タイの料理 ガパオライス 牛乳 はるさめサラダ トムヤムクン	11 パン 牛乳 ホキのバジル焼き マッシュポテト ミネストラスープ プルーン	12 韓国の料理 ごはん 牛乳 キムチ鍋 キャベツといかのナムル	13 季節の料理 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 白菜のあえ物 さつま汁
16 胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 大根サラダ ロースト黒豆	17 チキンカレーライス 牛乳 コールスロー ネーブル	18 パン 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ たまごスープ ニューピオーネジャム	19 地場産物の食材を使って 吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ のっぺい汁 3年生給食なし	20 ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き れんこんのおかかあえ 豆腐のみそ汁 3年生給食なし 味つけのり
23 勤労感謝の日	24 和食の日 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 根っこ野菜のカレーきんぴら 厚揚げのみそ汁	25 ちゃんぽん麺 牛乳 揚げぎょうざ 中華の酢の物	26 ごはん 牛乳 おでん 小松菜とれんこんのあえ物 みかん	27 季節の料理 玄米入りごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 白菜の甘酢あえ きのこ汁

30
パン
牛乳
野菜たっぷりポトフ
野菜チップス
マーマレード&マーガリン

学校給食試食会 in中央調理場

【場所】 倉敷中央学校給食共同調理場 【人数】 先着30名
 【対象】 倉敷市内在住の人 【費用】 1人280円(当日集金)
 【申込】 倉敷市コールセンターへ電話で ☎ 426-3030
 【内容】 給食の試食、手洗いチェック体験、調理場見学など
 ※当日は、会場での検温、問診票記入、マスク着用など、
 感染防止の取り組みにご協力をお願いします。

★レシピ動画配信のお知らせ(学校給食会)★

倉敷市学校給食会ホームページで、ミシュランガイドにも掲載された地元のお店とコラボした「レシピ動画」をアップしました。今回の動画は「カルボナーラ」です。今後も色々なレシピ動画を発信していきますので、ぜひおうち時間を料理でお楽しみください!

開催日	予定献立	受付開始	受付終了
令和2年12月10日(木)	ごはん、牛乳、さけの香味焼き、五目煮、えのきたけのみそ汁	11月2日(月)	11月20日(金)
令和3年1月27日(水)	キムチラーメン、牛乳、揚げぎょうざ、大根のナムル	12月1日(火)	12月18日(金)
2月25日(木)	ポーク&マッシュルームカレー、牛乳、野菜サラダ、ピーチゼリー	1月6日(水)	1月20日(水)
3月19日(金)	ごはん、牛乳、豚肉のみそからめ、小松菜のからしあえ、えのきたけのすまし汁	2月1日(月)	2月19日(金)

<https://www.kura-kyu.or.jp/>



19・20日 3年生給食なし(三者懇談)

日付	献立名	エネルギーのもとになる	食品の主なるはたらき	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	ハンバーグのブラウンソース 添え野菜 もち麦入り野菜スープ	コッパパン サラダ油 もち麦	ハンバーグ冷凍 牛乳 ベーコン	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	727
4 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ 蕨山ヨーグルト	コッパパン サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き 牛乳 ベーコン 蕨山ヨーグルト	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	29.8
5 (木)	ざけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 揚げだし豆腐のあんかけ 根菜のみそ汁	精白米 ごま油 油 サラダ油 で ん粉 さといも	紅ざけフレーク 牛乳 揚げ出し豆腐 中みそ 赤みそ	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	833
6 (金)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 丸干し ひじき入りはりはり漬け	精白米 マロニー 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ えび冷凍 うずら卵水蒸 焼き豆腐 うるめいわ し(丸干し) ひじき	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	32.4
9 (月)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと黒大豆の甘辛 みかん	学校給食用うどん 上白糖 さつま いも でん粉 油	すし揚げ 若鶏肉むねぎざみ かまぼ こ 塩蔵わかめ 牛乳 黒だし	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	667
10 (火)	ガハオライス 牛乳 はるさめサラダ トムヤムクン	精白米 サラダ油 上白糖 はるさ め ごま油	豚肉ももミンチ 豚肉もも 牛乳 ロー スハム千切り えび冷凍	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	23.2
11 (水)	パン 牛乳 ホキのバジル焼き マッシュポテト ミネストラスープ ブルー	コッパパン オリブ油 じゃがいも サラダ油 シェルマカロニ	牛乳 ホキ ベーコン	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	747
12 (木)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 キャベツとわかいのナムル	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 合鴨入りポール 豚肉もも 厚 揚げ 中みそ 短冊いか	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	35.2
13 (金)	ごはん 牛乳 ざけのきのこあんかけ 白菜のあえ物 さつま汁	精白米 でん粉 上白糖 さつま いも つきこんやく	牛乳 さけ しらす干し小 若鶏肉もも きざみ 油揚げ 中みそ 赤みそ	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	866
16 (月)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 大根サラダ ロースト黒豆	胚芽パン さつまいも パター 上 白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉ももぎざみ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム しらす干し 小 ロースト黒まめ小袋	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	30.7
17 (火)	チキンカレーライス 牛乳 コールスロー ネーブル	精白米 サラダ油 じゃがいも	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 ロースハム 千切り	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	714
18 (水)	パン 豚肉と根菜の甘酢あえ たまごスープ ニュービオーネジャム	コッパパン でん粉 さつまいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン 卵	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	28.2
19 (木)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ のつべい汁	精白米 サラダ油 上白糖 米粉 油 つきこんにやく さといも でん 粉	若鶏肉むねぎざみ 油揚げ 牛乳 こ のしろ開き 中みそ	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	728
20 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こし焼き れんこんのおかあえ 豆腐のみそ汁 味つけのり	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 糸がとお 豆腐 下津井産乾燥わかめ 中みそ 赤みそ 市内産味付けのり	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	32.3
24 (火)	ごはん 牛乳 ざばの塩焼き 根っこ野菜のカレーきんぴら 厚揚げのみそ汁	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 塩 蔵わかめ 中みそ 白みそ	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	721
25 (水)	ちゃんぽん麺 牛乳 揚げきょうざ 中華の酢の物	学校給食用中華めん サラダ油 でん粉 油 上白糖 ごま油	豚肉肩 短冊いか なんと 牛乳 ロースハム千切り 冷凍きょうざ	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	29.8
26 (木)	ごはん 牛乳 小松菜とれんこんのあえ物 みかん	精白米 こんにやく さといも 上白 糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水 煮 結びこんにぶ ちくわ しらす干し小	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	711
27 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ はくさいの甘酢あえ きのこ汁	アルファ一化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 しらす干し 小 豆腐	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	33.7
30 (月)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 野菜チップス マーメレード&マーガリン	コッパパン オリブ油 じゃがいも さつまいも 油	牛乳 豚肉肩 ウインナー	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	824