11月 よていこんだてひょう



月首標: 感謝して食べよう





山ノ内町 学校給食センター TEL・FAX 33-5580

◆給食センターのホームペー *食材等の都合で ジのQRコードです。 献立を変更するこ ぜひご覧ください。 とがあります。

agus et a					食品名						栄養価	
(*	(第日 日本 アラスノ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal		
	18		みんなで食べると 元気がアップ!	河南 河南	^{かた} 体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g	
	Ton .	VV	4	A VAN	1 辭	2 辭	3 辭	4 辭	5 辭	6 辭	脂質	g
H	主食	ぎゅうにゅう	 汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく	魚・肉・たまご	キ乳・乳製品	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	油脂・種実	食塩相当	量 g
曜日	工段	TfU) もの・主来・副来・くたもの寺 	こんだてメモ	豆・豆製品 小魚	小魚・海そう		きのこ・くだもの	さとう	加加 往入	小学校	中学校
4	ごはん	R	012111031611	秋から冬にかけてれ んこんがおいしい季	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ	こめ おおむぎ	こめあぶら	621	757
•	Ciore	1-	れんこんつくねの背だれがけ	節になります。つく ねに混ぜてシャキッ	ちくわ			しょうが れんこん	パンこ さとう		30.4	35.9
火			野菜のおかかサラダ	とした食感を感じら れるおかずにしま	とうふ みそ			まねぎ えのきごおり	でんぷん		19.2	21.5
				す。	かつおぶし	±" . ~ /= . ~		キャベツ きゅうり		-4+35	2.6	3.2
5	Z	B	ボークビーンズ	山ノ内産のえのき やしめじを使った	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	コッペパン	こめあぶら	622	760
	コッペパン	MILK	きのこの和風スパゲティ	和風スパゲティは、 きのこのうまみが	だいず ベーコン			えのき しめじ りんご みかんかん	じゃがいも スパゲティ		25.7 17.4	30.4 20.0
水			いんごでポンチ	ギューッと詰まって いますよ。	ハーコン			パインかん	スハクティ ナタデココ ゼリ	<u> </u>	2.8	3.4
		80 2 E KT	あった 同性は0メばる!!		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ	l	589	717
6	ごはん		厚揚げのそぼろ汁 ししゃもの南蛮漬け(2尾)	11月8日はゴロ合わ せでいい歯の日で	あつあげ みそ		12/00/0	だいこん ながねぎ	さとう		29.2	34.4
		MILK	くき	オルシウム豊富でよ	ぶたにく	くきわかめ		ごぼう	でんぷん		18.3	20.7
木			11700	くかんで食べれられ る献立です。	さつまあげ			こんにゃく			3.5	4.0
)	1	せん切り大根のスープ	鶏肉と長野県特産の	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき	コッペパン	ひまわりあぶら	628	764
7	コッペパン		鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ	凍り豆腐を油で揚げ て、レモン果汁を使っ	とりにく			だいこん	でんぷん	ノンエック゛マヨネース゛	28.8	34.1
金			ボイルドサラダ	たタレで和えました。 凍り豆腐は、カルシウ	こおりどうふ			はくさい レモン	さとう		25.8	30.0
<u> </u>		0		ム豊富です。				キャベツ きゅうり	じゃがいも		2.9	3.8
10	ごはん	R	根菜のごま汁	「鶏ちゃん」は長野県のお隣、岐阜県の郷	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ	こめ おおむぎ	こめあぶら	540	661
10	Clar	1	鶏ちゃん妙め	土料理です。鶏肉に みそやにんにくで風	とりにく			にんにく キャベツ	さとう	ごまあぶら	28.4	33.3
月			たくあんあえ	味をつけてキャベツ と一緒に炒め物にし	みそ			きゅうり たくあん	じゃがいも	ごま	12.3	13.1
		0		ます。				こんにゃく			2.5	2.8
11	ごはん	SE.	キムチチゲ	秋も深まり気温も下 がってくる頃。汁物	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく えのき	こめ おおむぎ	こめあぶら	560	685
		MILK	ちくわのお好み揚げ(2個)	は、キムチを使って温	とうふ みそ	こんぶ		もやし はくさい	てんぷらこ	ごま	23.0	26.7
火			昆布あえ	かいキムナナゲにし ます。体の中から温ま りましょう。	5<わ	あおのり		はくさいキムチ だいこん		ごまあぶら	16.5	18.5
			鶏肉と白菜のスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	コッペパン	ひまわりあぶら こめあぶら	2.4 535	2.8 651
12	コッペパン			大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにた	いとかまぼこ	こかりにかり			じゃがいも	C6767315	27.3	32.4
		MILK	ジャーマンポテト 大豆のチキンサラダ	んぱく質が豊富な食品のひとつです。	大豆 ベーコン			キャベツ きゅうり	さとう		16.6	19.0
水			ハ亜ベーエン・リング	食感よくゆでて、サ ラダにいれますよ。	サラダチキン						3.3	4.1
10)		きのこたっぷりハヤシライス	山ノ内のりんごが	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	こめ おおむぎ	こめあぶら	582	708
13	ごはん		ごぼうサラダ	おいしい季節で す。りんご三兄	ツナ			たまねぎ しめじ	じゃがいも		20.4	23.7
		MILK	山/内のいんご(シナノゴールド)	弟、三男のシナノ ゴールドをどう				りんご ごぼう	さとう		16.0	17.6
木			,	ラール 「をこう ぞ。				キャベツ きゅうり			2.4	2.9
14	丸パン	0	せん切り野菜のスープ	長野県産のえのき	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき	まるパン	ひまわりあぶら	594	725
14	メレハン		えのき入りメンチカツ	を使ったメンチカツです。ひき肉と一緒	えのきメンチカツ			はくさい キャベツ	じゃがいも		24.8	29.1
金			シャキシャキポテトサラダ	に細かくなって入っていますよ。	サラダチキン			きゅうり	さとう		22.3	25.8
214		9		ハノしいよりよ。							3.1	3.7

実りの秘食べ物を大切にいただきましょう







▼ 材料(4人分)

鶏むね肉 100g キャベツ 160g

サラダ油 適量 豆板醤 小さじ1/2

___ おろしにんにく 少々 酒 小さじ1 さとう 小さじ2 しょうゆ 小さじ1/2 みそ 小さじ2

鶏ちゃん炒め

▼ 作り方

- ① 鶏むね肉を薄く3cm位の そぎ切りにする。
- ② ①にAの調味料で味をつける。
- ③ キャベツはざく切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油、豆板醤を 入れ、火を入れる。
- ⑤ ④に②を入れ炒める。
- 6 キャベツを加えて炒める。 しんなりしたら火を止めて出来上がり。



* 岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」 を給食風にアレンジしました。味付けしたお肉と野菜をもりもり食べることができるおかずですよ。