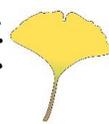




11月学校給食献立予定表



2018年

竜王北中学校

日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
1(木)		ご飯(新米)	ホキのガーリック焼き① 糸昆布と厚揚げの煮物② さつま汁③		牛乳		米	今日から新米です
				①	ホキ チーズ	にんにく	バター パン粉	
				②	糸昆布 厚揚げ	にんじん 干しいたけ	砂糖 油	
2(金)		八幡芋あんかけご飯①	鶏肉のねぎみそ焼き② パプリカサラダ③ かきたま汁④		牛乳			甲斐市の特産物 八幡芋
				①	鶏肉 のり	しょうが	米 八幡芋 砂糖 かたくり粉	
				②	鶏肉 みそ	しょうが ねぎ	砂糖	
				③		キャベツ にんじん パプリカ きゅうり	オリーブオイル 砂糖	
5(月)		ひじきスパゲティ①	イタリアンサラダ② 白菜ベーコンスープ③ アメリカンドック④		牛乳			鉄分たっぷり ひじき
				①	鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ えだまめ	スパゲティ オリーブオイル 油 砂糖	
				②		キャベツ にんじん コーン きゅうり	イタリアンドレッシング	
				③	ベーコン	白菜		
6(火)		麦ご飯	ホウロ漬け豚肉の炭火焼① 大根サラダ② 厚揚げともやしのみそ汁③		牛乳	りんご	米 麦 強化米	朝読書コラボ 第1弾
				①	豚肉 みそ		はちみつ	
				②	ツナ	大根 きゅうり にんじん	和風ドレッシング	
7(水)		そばろパン	ハムチーズフライ① ジャーマンポテト② レタススープ③ ジョコム④		牛乳		そばろパン	朝読書コラボ 第2弾
				①	ハムチーズフライ		油	
				②	ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油 バター	
				③	ベーコン	レタス にんじん コーン		
8(木)		麦ご飯	ほっけの塩焼き① 筑前煮② タンダの山菜汁③ りんご		牛乳	りんご	米 麦 強化米	朝読書コラボ 第3弾
				①	ほっけ			
				②	鶏肉 ちくわ	ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん れんこん	砂糖 油 こんにゃく	
9(金)		汁かけ飯①	いかのしょうが煮② オイマヨサラダ③		牛乳			朝読書コラボ 第4弾
				①	卵 鶏肉	しょうが 水菜 ねぎ	米 わさび	
				②	いか	しょうが	砂糖 かたくり粉	
12(月)		麦ご飯	すき焼き風煮① 納豆和え② 大根のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	栄養満点 納豆和え
				①	豚肉 豆腐	たけのこ ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ さやえんどう	しらたき 砂糖	
				②	納豆 かつおぶし	キャベツ 小松菜 にんじん		
13(火)		きんぴらご飯①	ししゃものから揚げ② 高野豆腐の煮物③ しめじのみそ汁④ ミニトマト		牛乳	ミニトマト		旬の魚 ししゃも (1人2匹)
				①	鶏肉	ごぼう にんじん いんげん	米 麦 強化米 油 砂糖 ごま	
				②	ししゃも		かたくり粉 油	
				③	高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ	しめじ にんじん さやえんどう	砂糖	
14(水)		バターロールパン	鶏肉のバジル焼き① 彩りソテー② 肉団子スープ③ グレープゼリー④		牛乳		バターロールパン	旬の食材 白菜
				①	鶏肉	バジル にんにく	オリーブオイル	
				②	ベーコン	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ピーマン パプリカ	バター	
				③	鶏肉団子 わかめ	ねぎ 白菜 干しいたけ にんじん	ごま油	
15(木)		麦ご飯	ポークソテー① 切り干し大根の煮物② じゃがいものみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	食物繊維豊富な 切干大根
				①	豚肉 みそ	玉ねぎ アップルソース	ケチャップ ごま	
				②	さつま揚げ	切干大根 にんじん いんげん 干しいたけ	油 砂糖	



日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
16(金)		カレーライス①	もやしとじゃこの和え物② フルーチェ③ 福神漬け		牛乳	福神漬け		カルシウム豊富なじゃこ 
				①	豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	米 麦 強化米 じゃがいも 油 カレールー ソース ケチャップ	
				②	じゃこ	もやし ほうれん草 にんじん	ごま油 ごま	
				③	牛乳		フルーチェの素 (いちご)	
19(月)		きなこ揚げパン①	鶏肉のから揚げ② ブロッコリーサラダ③ コーンスープ④ プリン⑤		牛乳			3-3 希望献立 
				①	きなこ		コッパン 油 砂糖	
				②	鶏肉	しょうが にんにく	かたくり粉 油	
				③	ツナ	きゅうり にんじん ブロッコリー	和風ドレッシング	
				④	牛乳 生クリーム	コーン 玉ねぎ パセリ	コーンスープの素	
21(水)		麦ご飯	鮭のマヨマスタード焼き① 五目煮豆② なめこと豆腐のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	今日の魚は 鮭 
				①	鮭	レモン果汁	マヨネーズ マスタード	
				②	こんぶ 大豆 さつま揚げ	にんじん	こんにゃく 砂糖	
22(木)		焼きそば①	いかリングフライ② ポトフ③ チョコチップマフィン④		牛乳		米 麦 強化米	新メニュー チョコチップ マフィン 
				①	豚肉	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン 干ししいたけ	焼きそばめん 油 ソース	
				②	いかリングフライ		油	
				③	ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ セロリ パセリ	じゃがいも	
26(月)		マーボー丼①	華風和え② かにたまスープ③ みかん		牛乳	みかん		ビタミンC たっぷり みかん 
				①	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 麻婆豆腐の素 ごま油 油 トウバンジャン テンメンジャン かたくり粉	
				②		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま ごま油 砂糖	
27(火)		麦ご飯	煮込みハンバーグ① ポテトサラダ② 大根のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	旬のきのこ たっぷり 煮込み ハンバーグ 
				①	ハンバーグ	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ	デミグラスソース ケチャップ バター	
				②	ハム	きゅうり にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ	
28(水)		ミルクパン	鶏肉のバーベキューソース① 温野菜ソテー② クリームシチュー③		牛乳		ミルクパン	旬の食材 カリフラワー 
				①	鶏肉	しょうが にんにく アップルソース レモン果汁	砂糖	
				②	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ	バター	
29(木)		麦ご飯	さばのみそ煮① 大根きんぴら② 白菜のみそ汁③ ミニトマト		牛乳	ミニトマト	米 麦 強化米	今日の魚は さば 
				①	さば みそ	しょうが	砂糖	
				②	豚肉	大根 にんじん ごぼう いんげん	油 砂糖	
30(金)		わかめご飯①	鶏肉の梅ジャム煮② 大豆ハムサラダ③ 根菜のみそ汁④ オレンジゼリー⑤		牛乳			畑のお肉 大豆 
				①	わかめ		米 麦 強化米 ごま	
				②	鶏肉	にんじん ピーマン	かたくり粉 米粉 油 梅ジャム 砂糖	
				③	大豆 ハム	キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング	
				④	みそ	ごぼう にんじん ねぎ 大根		
⑤		オレンジジュース	クールゼリーの素					

☆2ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆都合により献立の内容が変更する場合があります。

旬の食材「お米」

給食で使用するお米が11月から新米になります。
お米は、私たちの口に入るまでに、88回もの手間がかかるといわれています。苗を育て、5月頃に田植えをします。それから秋にかけて田んぼの水の量を毎日調節して、病気や虫の被害に気をつけながら9月から10月にお米がやっと実ります。
給食で使用しているお米は100%甲斐市で作られたお米です。農家の方が大切に育てたお米を感謝して、おいしくいただきます。



粳(もみ)

これを粳摺り機(もみすりき)にかけて、玄米と粳殻に分けます。



玄米(げんまい)

これを精米機(せいまいき)にかけて糠(ぬか)をとり、精白米にします。



精白米(せいはいくまい)

これを炊飯器(すいはんき)で炊いて、ご飯になります。