

| 月                                                                                                                            | 火                                                                                                                 | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                     | 金 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>がつへいきんえいようが<br/>11月平均栄養価</p> <p>エネルギー 621kcal</p> <p>たんぱく質 25.4g</p> <p>脂質 20.1g</p> <p>カルシウム 314mg</p> <p>食塩相当量 2.4g</p> | <div>11月の給食費について</div> <p>◎1～6年生<br/>20回 5,840円</p> <p>※口座振替日:1/6(月)</p>                                          | <p>豚肉のかりん揚げ (4人分)</p> <p>(材料)</p> <p>・豚ロース 240g</p> <p>・生姜 5g</p> <p>・濃口醤油 13g</p> <p>・米粉 適量</p> <p>・揚げ油 適量</p> <p>★三温糖 20g</p> <p>★濃口醤油 17g</p> <p>★水 6g</p> <p>(作り方)</p> <p>① 生姜をすりおろす。(チューブも可)</p> <p>② 豚肉を棒状に切り、生姜・濃口醤油で下味をつける。</p> <p>③ 米粉をつけて揚げる。(165℃、3分半程度)</p> <p>④ ★の調味料をひと煮立ちさせる。</p> <p>⑤ 揚げた豚肉に④を絡めて完成。</p> | <p>1 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>じゃがいものみそしる<br/>あつあげのおこのみやき<br/>だいこんとツナのサラダ</p> <p>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。</p> |   |
| <p>ぶんか ひ ふりかえりゆうじつ<br/>文化の日の振替休日</p> <p>◎5日「赤米クッキー」</p> <p>◎8日「さつま芋こね」の「さつま芋」</p> <p>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。</p>      | <p>5 ぎゅうにゅう<br/>こだいまい のりふりかけ<br/>ぶたじる<br/>たこのからあげ<br/>あかまいクッキー</p> <p>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。</p>     | <p>6 ぎゅうにゅう<br/>ミニわかめごはん<br/>かやくうどん<br/>ちくわのいそべあげ<br/>キャベツのごまあえ</p> <p>「磯辺揚げ」とは、衣に海苔を使った料理のことを言います。</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>7 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>ふゆやさいのスープ<br/>ぶたにくのしぐれに<br/>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>「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。</p>       |   |
| <p>11 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>こまつなのすましじる<br/>ぶたにくにとらのいためもの<br/>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>「ブロッコリー」は秋～春の寒い時期に旬を迎える野菜です。</p>               | <p>12 ぎゅうにゅう<br/>ミニコッペパン<br/>クリームスパゲティ<br/>あらびきウインナー<br/>ポイルキャベツ</p> <p>「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。</p> | <p>13 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>とうふのみそしる<br/>とりにくのマヨみそやき<br/>こんさいサラダ</p> <p>「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。</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>14 ぎゅうにゅう<br/>コッペパン<br/>ミネストローネ<br/>あわじたまねぎコロッケ<br/>マーマレード</p> <p>淡路産の「たまねぎ」はみずみずしく、甘みが強いのが特徴です。</p>               |   |
| <p>18 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>たまねぎのみそしる<br/>ぶたにくのかりんあげ<br/>こまつなのおかかあえ</p> <p>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。</p>         | <p>19 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>かんとくに<br/>きゅうりとコーンのごまサラダ<br/>あじつけのり</p> <p>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。</p>         | <p>20 ぎゅうにゅう<br/>むぎごはん<br/>ビビンバ(ぐ)<br/>トック</p> <p>韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「パブ」は「ご飯」を意味します。</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>21 ぎゅうにゅう<br/>ミニコッペパン<br/>やきそば<br/>ごぼうサラダ<br/>りんごゼリー</p> <p>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。</p>                    |   |
| <p>25 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>すいとん<br/>れんこんのいために<br/>たくあんのごまあえ</p> <p>「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。</p>                         | <p>26 ぎゅうにゅう<br/>コッペパン<br/>コンソメスープ<br/>とりにくのからあげ<br/>マカロニサラダ</p> <p>「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。</p>             | <p>27 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>すきやきふう<br/>きりぼしだいこんのサラダ<br/>のりのつくだに</p> <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>28 ぎゅうにゅう<br/>コッペパン<br/>コーンスープ<br/>あじカツ<br/>キャベツのサラダ</p> <p>「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。</p>              |   |
|                                                                                                                              | <p>29 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>ビーフンスープ<br/>とりにくのくろみつに<br/>みかん</p> <p>10月～12月頃に出荷されるみかんを「早生みかん」と言います。</p>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       |   |