



※材料の都合により、献立を
変更する場合があります。

3日(金)…文化の日
23日(木)…勤労感謝の日

はりましようきよういくいんかい
播磨町教育委員会
金

にんじんしりしり (2人分) (材料) ・にんじん 70g オリーブ油 0.6g ・ツナ 20g 塩 0.4g ・いりごま 2g こしょう 少量 ・薄口しょうゆ 1.2g	作り方 ①鍋にオリーブ油を熱して、干切りにしたにんじんを炒める。 ②ツナを入れて、塩、こしょう、薄口しょうゆの順に入れ、さらに炒める。 ③仕上げに、いりごまをふって混ぜる。	1 りゅうにゅう ごはん わかめスープ ぶたにくとにらのいためもの はくさいとツナのあえもの にらには、免疫力の向上や風邪の予防に役立つアリシンが含まれています。	2 りゅうにゅう ごはん すましじる とりにくのからあげ こんさいサラダ 根菜サラダに入っているれんこんは、健康維持に役立つ食物繊維が豊富です。	●給食費について 播磨町では、 R5. 8月分(9月末口座振替分)から R5. 12月分(1月末口座振替分)までの 播磨町立小中学校の学校給食費を 無償化します。
6 りゅうにゅう むぎごはん ビビンバ トック あおりんごゼリー	7 りゅうにゅう コッペパン きのこのクリームシチュー あらびきウインナー ポイルキャベツ	8 りゅうにゅう ごはん とうふとわかめのみそしる とりにくのこうみやき にんじんしりしり	9 りゅうにゅう コッペパン かぼちゃのポタージュ いりこからあげ ごぼうサラダ	10 りゅうにゅう ごはん はるさめスープ ぶたにくのかくにふう きゅうりのナムル
ビビンバとは、ビビンが「混ぜる」、バが「ごはん」を意味する、韓国の料理です。	きのこの含まれるリンは、骨や歯を作るもとになる大切な栄養素です。	にんじんしりしりは、新メニューです。しりしりとは、沖縄で干切りを意味します。	いりことは、一般的に「かたくちいわし」を煮て干したものをいいます。	角煮とは、角切りにした食材を調味料で煮た料理のことをいいます。
13 りゅうにゅう キムチチャーハン ちゅうかスープ はるまき キャベツサラダ	14 りゅうにゅう ごはん みそおでん さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ	15 りゅうにゅう わかめごはん ぶたじる ポテトとおこめのささみカツ りっちゃんサラダ	16 りゅうにゅう コッペパン ポトフ リヨネーズポテト ミックスフルーツ	17 りゅうにゅう しめじごはん そうめんじる あわじたまねぎコロッケ はくさいのおかかあえ
今日は播磨中2年5組考案の「美味しく食べられる健康的な献立」です。人気メニューのキムチチャーハンが登場します。	おでんは地域によって具材や味付けが様々で、今日はみそ味のおでんに仕上げました。	今日は蓮池小6年2組考案の「季節の食材でみんなが食べられる栄養バランスがよい給食」です。	ポトフは、新メニューです。フランス料理で、「ポト(ポット)」は鍋、「フ」は火を表すことから、「火にかけた鍋」という意味だそうです。	今日は食育の日と題して、県産の淡路玉ねぎを使ったコロッケが登場します。甘みを感じながら食べてみてください。
20 りゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス チキンサラダ とうにゅうプリン	21 りゅうにゅう ごはん だんごじる いかだいこん こまつなのおかかあえ	22 りゅうにゅう ごはん えのきのスープ ぶたにくのしせんふうみ まつばいも	お知らせ 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。播磨町では、小・中学校ともに27日を「和食の日献立」としました。	24 りゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる きんぴらごぼう あじつけのり
豆乳には、血液中の余分な脂質を流してくれるサポニンという栄養素があります。	大根は冬野菜で、根の部分にはビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。	松葉いもは、さつまいもを松の葉に見立てて細く切り、油で揚げた料理のことです。		ごぼうに含まれる食物繊維は、お腹を掃除して、便通を良くする働きがあります。
27 りゅうにゅう もちむぎごはん ふゆやさいのすましじる さばのしおやき やさいのゆずあえ	28 りゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ おさかなフライ ブロッコリー	29 りゅうにゅう さつまいもごはん はくさいとにくだんごのスープ だいこんとツナのサラダ みかん	30 りゅうにゅう アップルパン コンソメスープ やさいのソースいため チーズ	11月平均栄養価 エネルギー 637 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 2.3 g
今日は、だしで味わう和食の日を実施します。昆布とかつおのだしを使います。	スパゲティとは、パスタの一種であり、小麦粉を細長くしたものを指します。	今日は播磨中2年2組考案の「みんなが食べやすい旬の食材を使った給食」です。	今日の野菜炒めは、ソースで仕上げています。ソースの香りが食欲をそそります。	