

11月もりつけ表



錦城中学校

今月の給食目標 病気と食事の関係を知ろう

☆今月の給食より☆

ブロッコリー



加賀市の地場産物で、今が旬の野菜です。
病気を防いでくれる栄養がたっぷり！

- ・ビタミンC：ウイルスや菌から体を守る。
- ・ビタミンK：健康な骨を維持する。 など

6日		7日		8日		9日		10日	
タッカルビ	豆乳 プリンタルト	タッカルビ	豆乳 プリンタルト	めぎすのから揚げ 根菜の和風ラトウユ	めぎすのから揚げ 根菜の和風ラトウユ	トマトオムレツ れんこんサラダ	トマトオムレツ れんこんサラダ	ナムル ハム添え	ナムル ハム添え
白ごはん	肉入り ワンタンスープ	白ごはん	肉入り ワンタンスープ	わかめごはん	かきたま汁	バターロール	かぼちゃの ポタージュ	白ごはん	じゃじゃん豆腐
13日		14日		15日		16日		17日	
牛肉の オイスターソース炒め	ヨーグルト	ししゃもごま天ぷら 磯香和え	ししゃもごま天ぷら 磯香和え	みかん	みかん	ふくらぎのたつた揚げ 切り干し大根の炒め煮	ふくらぎのたつた揚げ 切り干し大根の炒め煮	木の葉丼	カラフルきんぴら りんご
白ごはん	タンタン 春雨スープ	白ごはん	大根とじゃがいもの カレー煮	そばろっこり ごはん	秋の幸汁	白ごはん	さつま汁	白ごはん	さつま汁
20日		21日		22日		23日		24日	
メンチカツ 野菜サラダ		シューマイ ごま酢和え	ココアワッフル	鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ				お米のムース	お米のムース
ひじきごはん	みそ汁	白ごはん	中華風 たまごスープ	白ごはん	ペイザンヌスープ			五目ちらし寿司	じぶに汁
27日		28日		29日		30日		<p>お米中心の食文化への理解を深め、だしのおいしさを味わいましょう。</p>	
肉団子の甘辛 グリーンサラダ		春巻き チャブチェ	春巻き チャブチェ	さばのしょうが煮 おひたし	さばのしょうが煮 おひたし	野菜ゼリー	野菜ゼリー		
白ごはん	源助大根の おでん	白ごはん	豆腐と青菜の スープ	白ごはん	めった汁	れんこんピラフ	ポトフ		