

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

1日		2日		3日	
 いわしのかば焼き 小松菜の炒め物		 白ごはん ほうとう		 ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ	
 文化の日		6日		7日	
 タッカルビ 豆乳 プリンタルト		 白ごはん 肉入り ワンタンスープ		 ハヤシライス 大豆とコーンの サラダ	
8日		9日		10日	
 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		 ナムル ハム添え	
 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	
 牛肉の オイスターソース炒め ヨーグルト		 しやもごま天ぷら 磯香和え		 みかん そばろっこり ごはん	
 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		 白ごはん 秋の幸汁	
16日		17日		20日	
 ふくらぎのたたき揚げ 切り干し大根の炒め煮		 白ごはん さつま汁		 木の葉丼 カラフルきんぴら りんご	
21日		22日		23日	
 メンチカツ 野菜サラダ		 シューマイ ごま酢和え みそ汁		 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ	
 白ごはん 中華風 たまごスープ		 白ごはん ペイズンスープ		 勤労感謝の日	
24日		27日		28日	
 白ごはん 五目ちらし寿司 じぶに汁		 メンチカツ 野菜サラダ		 シューマイ ごま酢和え みそ汁	
29日		30日		11月24日 和食の日	
 白ごはん めった汁		 白ごはん ポトフ		 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。	
 肉団子の甘辛 グリーンサラダ		 白ごはん 源助大根の おでん		 春巻き チャブチエ	
 白ごはん 豆腐と青菜の スープ		 白ごはん めった汁		 野菜ゼリー	
 白ごはん れんこんピラフ		 白ごはん ポトフ			