

11月もりつけ表



毎月19日は
食育の日

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



加賀市でとれる、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

11月24日 **和食の日**

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。

1日

白身魚フライ
マカロニサラダ
白ごはん
コンソメスープ

<p>4日</p> <p>文化の日</p> <p>振替休日</p>	<p>5日</p> <p>中華おこわ 春巻き 中華風 コーンスープ</p>	<p>6日</p> <p>ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ</p>	<p>7日</p> <p>れんこんピラフ 白菜の チャウダー</p>	<p>8日</p> <p>ふくらぎのたつた揚げ ブロッコリーのごま和え 白ごはん めった汁</p>
<p>11日</p> <p>ツナサラダ みかん 白ごはん じゃじゃん豆腐</p>	<p>12日</p> <p>鯖の生姜煮 おひたし 白ごはん みそけんちん汁</p>	<p>13日</p> <p>木の葉丼 大豆とさつまいも のごまからめ 白ごはん みそ汁</p>	<p>14日</p> <p>鶏天 マイルドきんぴら 白ごはん みそ汁</p>	<p>15日</p> <p>ヨーグルト そぼろっこり ごはん 秋の幸汁</p>
<p>18日</p> <p>めぎすのから揚げ もやし炒め 白ごはん 韓国風 肉じゃが</p>	<p>19日</p> <p>チキンのスパイシー ソースからめ・りんご 白ごはん 卵スープ</p>	<p>20日</p> <p>卵と小松菜の 炒め物 さつまいも チップス 白ごはん 五目ラーメン</p>	<p>21日</p> <p>れんこんとブロッコリー のごまマヨサラダ バターロール ビーフシチュー</p>	<p>22日</p> <p>お米のムース ちらし寿司 治部煮汁</p>
<p>25日</p> <p>照り焼きハンバーグ チーズポテト 白ごはん ピリ辛みそスープ</p>	<p>26日</p> <p>トマトオムレツ ブロッコリーサラダ わかめごはん ポトフ</p>	<p>27日</p> <p>いわしのかば焼き 切干大根の炒め煮 白ごはん ほうとう</p>	<p>28日</p> <p>メンチカツ・キャベツと コーンのサラダ 白ごはん 源助大根と 車麩のおでん</p>	<p>29日</p> <p>ホイコウロウ 豆乳 プリンタルト 白ごはん 水ギョウザ スープ</p>