

































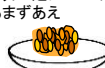









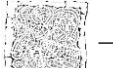
























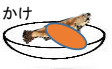
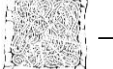




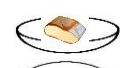





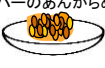
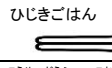








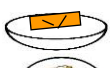
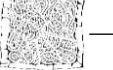








# 令和2年度 11月 はいぜんたべかたひょう

## A北部

羽島市学校給食センター

<p>2日(月)</p>  <p>スイーツ ポテト</p>  <p>しろみぎかなフライ</p>  <p>コッペパン</p>  <p>ミラノふうスープ</p>  <p>さつまいもに多く含まれているビタミンCは、熱に壊れにくい性質があります。</p>	<p>3日(火)</p> <p>ふんか ひ 文化の日</p> 	<p>4日(水)</p>  <p>ピビンバのぐ</p>  <p>★あげギョーザ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>わかめスープ</p>  <p>ピビンバは韓国語で「ピビンパ」と言い、「ピビン」は混ぜる、「パ」にはご飯の意味があります。</p>	<p>5日(木)</p> <p>ふりかけ</p>  <p>ちくぜんに</p>  <p>ごもくあつやき たまご</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>すましじる</p>  <p>筑前煮は福岡県の郷土料理です。鶏肉やこんにやく、野菜を油で炒め、甘辛く煮て作ります。</p>	<p>6日(金)</p>  <p>フルーツあえ</p>  <p>★ウインナー</p>  <p>こがたパン</p>  <p>やきそば</p>  <p>冬季限定メニューの焼きそばです。豚肉や野菜を炒めた中に、蒸した麺を入れて作ります。</p>
<p>9日(月)</p>  <p>カラフル ソテー</p>  <p>てりやき ハンバーグ</p>  <p>くろパン</p>  <p>ミルクスープ</p>  <p>野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれています。</p>	<p>10日(火)</p>  <p>ごまあえ</p>  <p>★ししゃもの いそべあげ</p>  <p>しろごはん</p>  <p>ぶたじる</p>  <p>ししゃもの旬は11~12月です。川を上って産卵する時期に獲れるのが「子持ちししゃも」です。</p>	<p>11日(水)</p>  <p>◆かき ドレッシング</p>  <p>おん やさい</p>  <p>とりにくとレバーの あますあえ</p>  <p>きんぎょめし</p>  <p>柿は、羽島市正木町で採れたものです。旬を迎えた柿はビタミンCが多く含まれています。</p>	<p>12日(木)</p>  <p>あおなの にびたし</p>  <p>しのだに</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>かんとうに</p>  <p>関東煮は関東風のおでんのこです。具に味がしみこむように、じっくりと煮込みました。</p>	<p>13日(金)</p>  <p>ごもくめ</p>  <p>かきあげ</p>  <p>いっしょくうどん</p>  <p>カレーうどんのしる</p>  <p>大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。</p>
<p>16日(月)</p>  <p>ドレッシング やさい サラダ</p>  <p>チリコンカン</p>  <p>こめこパン</p>  <p>コンソメスープ</p>  <p>チリコンカンに入っている大豆やレッドキドニー等の豆には、たんぱく質が多く含まれています。</p>	<p>17日(火)</p>  <p>◆オレンジ</p>  <p>ひじきのにも</p>  <p>さけのゆうあんやき</p>  <p>しろごはん</p>  <p>かきたまじる</p>  <p>ひじきには、不足しがちなカルシウムや鉄分が豊富に含まれています。意識して食べましょう。</p>	<p>18日(水)</p>  <p>かんそうこざかな だいがかいも</p>  <p>★ほうれん草 シューマイ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>はるさめスープ</p>  <p>きゅうたくたいがかいもあからあ給食の大学芋は油で揚げたさつまいもに、砂糖や水あめ、しょうゆで作ったたれをからめて作ります。</p>	<p>19日(木)</p>  <p>◆りんご れんごんの きんびら</p>  <p>さばのおろしに</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>こも豆腐のすましじる</p>  <p>こも豆腐は飛騨地方の郷土料理です。わらで編んだ「こも」で豆腐を包んで作っています。</p>	<p>20日(金)</p>  <p>あおなの だいずあえ</p>  <p>あゆのかきだれ かけ</p>  <p>ソフトめん</p>  <p>にくみそソース</p>  <p>食育の日の献立です。岐阜県産のあゆや富有柿、小松菜、味噌を紹介いたします。</p>
<p>23日(月)</p> <p>きんろう かんしや ひ 勤労感謝の日</p> 	<p>24日(火)</p>  <p>きりほしだいこんと ツナのいために</p>  <p>ほきのこみやき</p>  <p>しろごはん</p>  <p>はくさいのみそしる</p>  <p>11月24日は「和食の日」です。白菜のみそ汁で、和食の基本であるだしの旨みを味わいましょう。</p>	<p>25日(水)</p>  <p>◆ヨーグルト ドレッシング</p>  <p>わふう サラダ</p>  <p>こうやどうふと レバーのあんからめ</p>  <p>ひじきごはん</p>  <p>高野豆腐は凍り豆腐とも言われています。食物繊維やカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>26日(木)</p>  <p>フルーツ ミックス</p>  <p>れんこんチップス</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>あきやさいカレー</p>  <p>人気のメニューであるれんこんチップスを取り入れました。サクサクした食感を楽しみましょう。</p>	<p>27日(金)</p>  <p>◆みかん</p>  <p>かふう あえ</p>  <p>はるまき</p>  <p>いっしょくラーメン</p>  <p>とんこつラーメンスープ</p>  <p>給食のラーメンは、栄養のバランスを考えて、肉や野菜などたくさんのおかずの食材を使っています。</p>
<p>30日(月)</p> <p>★ひとくちチーズ</p>  <p>キャベツの ソテー</p>  <p>オムレツ</p>  <p>コッペパン</p>  <p>クリームシチュー</p>  <p>カルシウムは、不足しやすい栄養素です。牛乳とシチュー、チーズに多く含まれています。</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。 ★数ものについて</p> <p>4日(水) 揚げギョーザ 幼・小2個、中・高3個</p> <p>6日(金) ウインナー 幼・小1本、中・高2本</p> <p>10日(火) ししゃもの磯辺揚げ 小4まで1尾、小5から2尾</p> <p>18日(水) ほうれん草シューマイ 幼・小2個、中・高3個</p> <p>30日(月) 一口チーズ 小2個、中・高3個</p> 