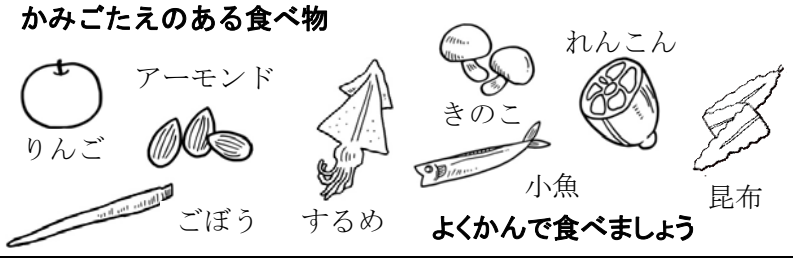
平成 22 年 11 月中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標 「かみごたえのある食材を食べよう」
かむことは頭の働きをよくし、丈夫なあごを作ります。またしっかりかんで食べることは、食べすぎを防ぎ肥満を予防したり、消化を助けてくれます。今月はするめや小魚・ごぼう・れんこんなどを使用しました。よくかんで食べましょう。

月	火	水	木	金
1日 麦ごはん 牛乳 厚揚げどんぶりの具 小魚とナッツの揚げ物 キウイフルーツ （1/2 個）	2日 中華めん 牛乳 しょうゆラーメン スープ ▲大学いも するめ	毎月19日は 食育の日 	4日 わかめごはん 牛乳 牛肉とたまねぎの うま煮 きんちゃくの たれかけ 冷凍パイナップル	5日 サンドイッチバンズパン 牛乳 鶏肉とコーンの バター煮 えびカツ ボイルキャベツ 卓上ケチャップ
8日 麦ごはん 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ 福神漬	9日 麦ごはん 牛乳 肉片焼豆腐（ローベンシャオドウフ） ビビンバ かみかみ昆布	10日 ごはん 牛乳 煮みそ 鮭の塩焼 みかん	11日 クロスロールパン　牛乳 具だくさん コンソメスープ コーンサラダ 卓上サウザン アイランドドレッシング ココアパウダー	12日 発芽玄米ごはん 牛乳 肉じゃが さば銀紙焼 ピーチゼリー
15日 麦ごはん はっこう乳 たまご汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	16日 スライスパン 牛乳 大豆のインド煮 8020サラダ 卓上マヨネーズ マーマレード	17日 麦ごはん 牛乳 八宝菜 フーヨーハイ カットコーン	18日 ソフトめん 牛乳 ミートソース 栗入りコロッケ りんご	19日 ごはん 牛乳 関東煮 和風しゅうまい （3 個） 小魚ふりかけ
22日 発芽玄米ごはん 牛乳 団子汁 ◆みそチキン プルーン	みそで煮込むと、鶏肉がとても柔らかくなり、ごはんにのせるとおいしいです。	24日 ごはん 牛乳 三州煮 かわはぎの天ぷら 小あじの天ぷら 柿	25日 レーズンロールパン 牛乳 じゃがいもスープ ハンバーグの トマトソースかけ	26日 愛知の さつまいもごはん 牛乳 大豆と昆布のうま煮 たまご焼 みかん
29日 五目ごはん 牛乳 ★セレクト給食 キャベツの即席漬	30日 愛知の米粉パン 牛乳 白いんげんの ポタージュ じゃがいもの ホイル包 干し小魚	**かみごたえのある食べ物**  **よくかんで食べましょう**		

◎都合により献立を変更する場合があります。
◎２日の▲「大学いも」のさつまいもは
春日井市内でとれたものです。
◎２２日の◆「みそチキン」は応募献立です。

＝29日はお楽しみの★「セレクト給食」です＝

①いかフライ＋お米のタルト
②いかフライ＋ナタデココゼリー
③ハムカツ　＋お米のタルト
④ハムカツ　＋ナタデココゼリー

あなたはなにを選びましたか

１１月７日は立冬です。暦の上では冬の始まりです。これから一段と寒くなります。好き嫌いをせずになんでも食べて丈夫な体を作りましょう。