

# 11月予定献立表

今月の給食目標

好き嫌いせず食べよう

誰にでも一つや二つ、苦手な食べ物があります。それを食べずに残してしまうか、食べる努力をするかによって、成長期の皆さんの体に大きく影響します。そのことを知って、食べる努力をしましょう。

令和3年10月29日(金)京丹後市立丹後中学校

秋が深まってきました。19日(金)は毎年恒例の「まるごと京丹後食育の日」を実施します。地元の魚や野菜を使った献立を提供します。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
エネルギー：848kcal ごはん サバの味噌煮 れんこんきんぴら いも団子汁 牛乳	エネルギー：864kcal 豚肉としめじのごはん ツナのおひたし 厚揚げの味噌汁 キャラメルポテト 牛乳	エネルギー：899kcal 文化の日	エネルギー：787kcal わかめごはん マカロニとチキンの クリーム煮 ごぼうとかにかまのサラダ 牛乳	エネルギー：731kcal ごはん チーズタッカルビ <b>New</b> もやしのナムル 豚肉とレタスのスープ 牛乳 世界の料理・韓国
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
エネルギー：826kcal 麦ごはん ごぼうのかみかみつくね 骨太サラダ 小松菜の味噌汁 牛乳 いい歯の日	エネルギー：806kcal ごはん 栄養満点ナゲット ブロッコリーのサラダ マカロニスープ 牛乳	エネルギー：899kcal 麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ 福神漬 牛乳 合唱祭	エネルギー：805kcal ごはん ツバスの野菜あんかけ たくあんあえ のっぺい汁 牛乳	エネルギー：717kcal 鶏ごぼうピラフ イカと野菜のソテー コンソメスープ りんご 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
エネルギー：730kcal 菊花ごはん(特裁米) 豚肉のごまだれかけ ゆかりあえ 豆腐のすまし汁 牛乳 七五三	エネルギー：931kcal ごはん(特裁米) フライドチキン キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ 牛乳	エネルギー：832kcal ごはん(特裁米) 厚揚げとチンゲンサイの 中華煮 茎わかめのごま醤油炒め 大豆とさつまいもの スナック 牛乳	エネルギー：788kcal ごはん(特裁米) へしこバークドポテト 小松菜のごまあえ かきたま汁 牛乳 昨年度好評でした!	エネルギー：751kcal ごはん(特裁米) サワラの吹き寄せ蒸し ほうれん草のおひたし けんちん汁 梨 牛乳 まるごと京丹後食育の日
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
エネルギー：823kcal さつまいもごはん キスの天ぷら 磯香あえ 赤だし 黒糖きなこゼリー <b>New</b> 牛乳 和食の日	エネルギー：931kcal 勤労感謝の日	エネルギー：832kcal 期末テスト①	エネルギー：788kcal 期末テスト②	エネルギー：757kcal ごはん イカの煮つけ 肉味噌おでん 千草漬 牛乳 おでんに肉味噌をのせます
29日(月)	30日(火)	<b>11月の地場産物:</b> 米、牛乳、ツバス、へしこ、サワラ、キス、キャベツ、じゃがいも、さつまいも、にんじん、ほうれん草、大根、かぶ、にら、葉ねぎ <b>5日「チーズタッカルビ」とは!</b> 韓国料理で人気の「チーズタッカルビ」は、韓国の鉄鍋料理のひとつで、肉や野菜をコチュジャンで味をつけて炒める料理です。 「タッ」は「鶏」を、「カルビ」は「あばら骨」を表していて、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味になります。		
エネルギー：904kcal ごはん じゃがいものそぼろ煮 はんぺんの甘酢あえ りんごと豆乳の蒸しパン 牛乳 <b>New</b>	エネルギー：811kcal ごはん 餃子春巻き もやしのポン酢炒め 味噌ワタンスープ 牛乳			

★気象警報等による臨時休校、また学校行事の変更等で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。