

今月の献立コンテスト

★レシピ賞★

今月は2作品あります

9日の献立 **春木中学校3年生が考えた**

鶏とじゃがいもの照り煮

テーマ：栄養バランスのよいメニュー

献立のポイント：たんぱく質を多く入れるようにしました。

★レシピ賞★

21日の献立 **桜台中学校3年生が考えた**

小松菜とベーコンのペペロンチーノ風

テーマ：和洋中折衷

献立のポイント：いろんな食材を取り入れ、栄養バランスがよくなるようにしました。

今月の給食目標

★クラス1本 ▲少なめのごはん

白玉もちはのどにつめないよう気をつけましょう

よくかんで味わって食べよう
和食の良さを知ろう

除去食提供のある日は、カレンダーに
卵 牛乳 小麦 豚ひきのマークがついています。

1日(水)		2日(木)		3日(金)					
フルーツミックス ソーセージ キャベツのソテー オリーブオイル ピーナツバター		こんにゃく寒天のサラダ 豚バラ大根 ごはん 白玉みそ汁		文化の日					
6日(月)		7日(火)		8日(水) 11月8日はいい歯の日		9日(木) レシピ賞		10日(金)	
大和煮 さばの竜田揚げ(2切れ) ごはん なめこのみそ汁		ツナとわかめの酢の物 木の葉おそば(2皿) 玄米ごはん すき焼き風煮		ごぼうの炒めサラダ 型抜きチーズ しいもポテトフライ(2皿) 米粉パン 大根のポトフ		三杯菜のけん 鶏とじゃがいもの照り煮 ごはん 豆腐のみそ汁		キムチ炒め 揚げ春巻き ごはん 春雨スープ	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
コールスローサラダ えびフライ ごはん ポークカレーの具 飲むヨーグルト		茎わかめの炒め物 さけの塩焼き ごはん ちゃんこ鍋		和風スパゲティ 鶏肉のハーブ焼き うずまさパン ミネストローネ		大豆とひじきの炒め煮 大阪屋宇コロッケ ごはん 豚汁		筑前煮 さわらの西京焼き ごはん 吉野汁	
20日(月)		21日(火) レシピ賞		22日(水)		23日(木)		24日(金) 和食の日	
ボートサラダ ハンバーグ きのこのコンソメかけ ごはん わかさず 飲むヨーグルト		小松菜とベーコンのペペロンチーノ風 ユリカオー(2皿) ごはん 油揚げのみそ汁		キヤベツのソテー 焼きソーセージ ごはん 白菜のクリーム煮 飲むヨーグルト		勤労感謝の日		れんこんの炒め物 いわしのしょうが煮 ごはん のっぺい汁	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木) ▲			
塩こうじ炒め さけのちんちん焼き ごはん さつま汁		サバとキャベツのソテー プレーンオムレツ ごはん ハヤシライスの具		プログリッパのサラダ ミートボール ソースかけ さつまいもパン コンスープ		ハムとれんこんのサラダ いかハンバーグ ごはん 血うどんのかん 揚げそば			