

11月のよていにごんだてひょう

御嵩町学校給食センター

成長期に不足しがちな鉄とカルシウムをとろう!

～高学年学校の1年生が考えた鉄とカルシウムが多くとれる料理～

- ・11/12(火) 「みぞい川ハヤシシチュー」
みぞは、鉄とカルシウムを多く含みます。みぞを加えると、コクとうまみがアツして、さらにおいしくなります。
- ・11/26(火) 「きりほしだいこんとわかめのサラダ」
鉄とカルシウムが多いきりほしだいこんとわかめ、こまつ巻を組み合わせたサラダです。

鉄は「血」を作り、カルシウムは「骨」を作ります。



★学校給食で使われている岐阜県産産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、御嵩町、JA中央会から一部補助を受けています。

★都合により、献立を変更することがあります。
* 〇印は学校配送 * 牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>19日は「やさいの日」 ～野菜を食べよう!～ 旬のやさいは、おいしくて栄養も多いです。 19日は御嵩町でとれただいこんとぶた肉をじっくり煮込んだ煮物です。味がしみだだいこんはとてもおいしいですよ～!</p>	<p>御嵩町産の食べ物 さといも だいこん だいず みそ</p>	<p>図書献立11月29日 やっほう!山の元気シチュー 「パンダのポンポン サイクリングドーナツ」より「やっほう!山の元気シチュー」のお話です。 パンダのポンポンは美芽コックさん。ある日、仲間と山登りに出かけます。山にはおいしいそなきのこがいっぱい!山でとれたきのこをたっぷりつかっておいしいシチューを作りました。</p>		<p>1日 イタリアンサラダ (イタリアンドレ) とりにくのバジルやき くろコッパン ポークビーンズ 小666kcal 中837kcal</p>
<p>4日 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5日 すのもの (あおじモデル) あつやきたまごのあんかけ むぎごはん すきやき 小652kcal 中825kcal</p>	<p>6日 チンゲンサイのサラダ (パンパンジードレ) ◎ミルクプリン メルルーサのあまずあん さといものちゅうかおこわ 小693kcal 中809kcal</p>	<p>7日 きりほしだいこんのもの みかん いわしのごまだれ むぎごはん すましじる 小693kcal 中855kcal</p>	<p>8日 スライスチーズ チキンカツ はちまんでたべよう まるパン (きりめりい) つぶコーンスープ 小622kcal 中792kcal</p>
残量調査週間 (11日～15日) ～残さず食べて、元気な体を作ろう!～				
<p>11日 はくさいのごまあえ ◎オレンジ さばのみそかけ むぎごはん よしのじる 小613kcal 中776kcal</p>	<p>12日 鉄カルメニュー キャベツのサラダ (やさいドレ) ◎りんご だいずのかりんとう ◎みそりい ハヤシシチュー 小752kcal 中952kcal</p>	<p>13日 もやしときくらげのサラダ (パンパンジードレ) ◎りんご だいがくいも カレーうどん 小639kcal 中819kcal</p>	<p>14日 ◎りんご おからのミルクに さんまのしおやき むぎごはん ぶたじる 小705kcal 中889kcal</p>	<p>15日 ◎ヨーグルト まめまめサラダ (かおりモデル) きなこあげパン (小1・中2) ポトフスープ 小684kcal 中845kcal</p>
<p>18日 ◎りんご ひじきのにつけ ◎オレンジ ぶたにくのくわやき むぎごはん かきたまじる 小683kcal 中866kcal</p>	<p>19日 やさいの日 だいこんとぶたにくのもの ◎りんご ちくわのいそべあげ(小2・中3) むぎごはん しろみそしる 小662kcal 中865kcal</p>	<p>20日 ◎りんご こまつなのサラダ (パンパンジードレ) ◎りんご きんときまめのあまに とりにくのからあげ (小2・中3) うめちりごはん 小697kcal 中866kcal</p>	<p>21日 ◎りんご たくあんあえ ◎りんごゼリー さつまいものてんぷら むぎごはん にくみそおでん 小705kcal 中883kcal</p>	<p>22日 ◎りんごゼリー ◎りんご コーンサラダ (あおじモデル) ポテトグラタン アルファベットスープ くろパン 小643kcal 中798kcal</p>
<p>25日 和食の日 ◎りんご きんぴらごぼう ◎みかん さわらのもみじやき むぎごはん すましじる 小647kcal 中814kcal</p>	<p>26日 鉄カルメニュー ◎りんご きりほしわかめのサラダ (パンパンジードレ) ◎みかん だいずとごさかなのあげに カレーライス 小709kcal 中895kcal</p>	<p>27日 調理員おすすすめ献立 ◎りんご ひじきサラダ (かおりモデル) ◎みかん ポテトマヨネーズ ソフトめん ソナとトマトのスパゲッティソース 小661kcal 中835kcal</p>	<p>28日 ◎りんご にしよくポテトサラダ (かおりモデル) ◎プリン ◎みかん いかのこうみやき むぎごはん キムチスープ 小665kcal 中829kcal</p>	<p>29日 図書献立 ◎りんご きやべつカレーソーテー ケチャップ やきウィンナー はちまんでホットドックにして、たべよう きのこのコッパン (きりめりい) クリームシチュー 小609kcal 中760kcal</p>

令和元年11月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

Main menu table with columns for days of the week (1日(金) to 18日(月)) and rows for various food items like soups, rice, and side dishes.

Continuation of the menu table, including columns for 19日(火) to 28日(木), and a section for 11月の加工食品・添加物 (November processed foods and additives).

<学校給食の産地表示について>
米・・・岐阜県 牛乳・・・岐阜県 パン、麺・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・町内産、岐阜、愛知、長野、北海道、青森、徳島、九州、