

11月 よていにいにんだて表

4年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| 今月の地場産物 ・かぼちゃ ・にんじん ・だいこん ・かぶ ・さつまいも ・さといも ・れんこん ・こまつな ・はくさい ・チンゲンサイ ・生しいたけ ・干しいたけ ・豆腐 | 1 白川茶の日 かき きゃべつのごまあえ  とりにくのうめやき (2こ) ちゃめし かぼちゃのみそしる (小)628Kcal (中)752Kcal | 2 有機米の日 りんご うめおかかあえ  さばのみそかけ ごはん (有機米) さといもじる (小)628Kcal (中)752Kcal | 3 文化の日 ぶんかの日  | 4 バイナップル にんじんサラダ  えんくうさといもコロック ごはん とうふのチゲ (小)654Kcal (中)761Kcal |
| | 7 オレンジ きりほしだいこんのもの  ぶたにくとれんこんのあげがらめ ごはん とうふのすましじる (小)647Kcal (中)769Kcal | 8 白中「家庭科で考えた献立」とうにゅうデザート ジャーマンポテト  しらかわウィンナー コッパンきりめ入り しらかわやさいのスープ (小)698Kcal (中)840Kcal | 9 ミルクプリン ちゅうかサラダ  ホキのレモンあじ キムチチャーハン ワンタンスープ (小)682Kcal (中)796Kcal | 10 かき そぼろごはんのぐ  いかのこうみやき ごはん だいこんのみそしる (小)627Kcal (中)758Kcal |
| 残量調査週間(11/14~11/18) | | | | |
| 14 野菜の日(だいこん) はるさめサラダ  だいがくいも ごはん マーボーだいこん (小)690Kcal (中)832Kcal | 15 アセロラゼリー ひじきサラダ  こくとうだいす カレーライス (小)765Kcal (中)915Kcal | 16 白川米の日 みかん いりおから  あんしんとんのしょうがやき ごはん (白川米) とうがんじる (小)689Kcal (中)813Kcal | 17 ヨーグルト もやしのごまあえ  さわらのゆうあんやき さつまいもごはん しろみそしる (小)665Kcal (中)777Kcal | 18 白中/リクエスト クレープ(ヨーグルトあり) かいそうサラダ  カボチャひきにくフライ しょうゆラーメン (小)665Kcal (中)746Kcal |
| 21 かんてんのごますあえ  とりにくのからあげ (2こ) ゆかりごはん みそけんちん (小)635Kcal (中)758Kcal | 22 和食の日 みかん あきのふきよせに  さんまのしおやき ごはん かぶのすましじる (小)635Kcal (中)758Kcal | 23 勤労感謝の日 きんろうかんしゃの日  | 24 キウイフルーツ ごぼうサラダ  とりにくのハーブやき (2こ) くらコッパン さつまいもポタージュ (小)699Kcal (中)866Kcal | 25 おすすぬ朝ごはん りんご きりほしだいこんのごまあえ  さわらのもみじやき ごはん いなかじる (小)651Kcal (中)773Kcal |
| 28 りんご きゅうりのすのもの  あつやきたまご ごはん すきやき (小)649Kcal (中)772Kcal | 29 りんごゼリー ひじきのいために  さけのなんばんず ごはん かきたまじる (小)649Kcal (中)764Kcal | 30 オレンジ だいこんとぶたにくのもの  ちくわのカレーてんぷら ごはん さといものみそしる (小)649Kcal (中)764Kcal | 「白中2年生が家庭科で考えた献立」と「白中リクエスト献立」が登場します!! ○8日は、白中2年生が家庭科の学習の学びを活かして給食の献立を考えてくれました。白川町の食材を取り入れた「地産地消」と、成長期に必要な栄養素をとることにこだわった献立です。 ○18日の「白中のリクエスト献立」は、各学級で考えた献立を、全校で投票して選ばれた献立です。どちらもお楽しみに!! | |
| | | | 11月24日は「和食の日」 ~いい日本食~ ○主食・主菜・副菜を基本とした和食は、栄養のバランスが良いです。 ○旬の食材から季節を感じ、自然の恵みに感謝をしましょう。 ○「だし」のおいしさを味わい、減塩につなげましょう。 | |