



| 日 | 曜 | 献立名 | 血や肉になる (赤色) | 体の調子を整える (緑色) | 力や熱になる (黄色) | 熱量(キロカロリー) たんぱく質(g) | 献立 ひとくちメモ |
|----|---|---|---------------------------------------|---|--|------------------------|---|
| 1 | 月 | キムチチャーハン 青菜とエビの卵スープ みかんゼリー | 豚肉、牛乳、むきえび たまご、イナアガー | たまねぎ、にんじん、ピーマン、キムチ とうもろこし、チンゲン菜、みかんジュース | 米、麦、油、ごま油 かたくり粉、さとう | 648 22.7 | チンゲン菜は中国からやってきた緑黄色野菜でビタミンAを多く含んでいます。 |
| 2 | 火 | 麦ごはん さばのしょうが煮 やきとりサラダ | 牛乳、さば、鶏肉 | しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ きゅうり | 米、麦、さとう、油 | 681 30.9 | さばは、いわしやさんまのように背が青いので「青魚」と呼ばれています。 |
| 4 | 木 | 麦ごはん 酢鶏 春雨スープ | 牛乳、鶏肉、豚肉 | しょうが、にんじん、たけのこ、ピーマン たまねぎ、もやし、ほうれんそう 干しいたけ | 米、麦、かたくり粉、油 じゃがいも、さとう、春雨 | 733 24.7 | 今日の酢鶏に使われているたけのこは、三重県産のものを使用しています。 |
| 5 | 金 | 米粉入りパン 鶏肉のパーベキューソース ポタージュスープ | 牛乳、鶏肉、ベーコン 生クリーム | しょうが、りんご、ねぎ、にんにく たまねぎ、にんじん、とうもろこし | 米粉入りパン、さとう じゃがいも、油、薄力粉 バター | 684 29.3 | ポタージュスープは、「こく」を出すために最後に生クリームを加えています。 |
| 8 | 月 | 麦ごはん ビーフン入り野菜炒め すまし汁 手づくり小松菜ふりかけ | 牛乳、豚肉、しらす干し 木綿豆腐 | キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ ピーマン、干しいたけ、しょうが こまつな、えのきたけ、はくさい、ねぎ | 米、麦、ビーフン、油 ごま油、ごま | 600 23.4 | 11月8日は、いい歯の日です。しらす、小松菜とカルシウムが豊富な食べ物を使っています。よくかんで食べましょう。 |
| 9 | 火 | 麦ごはん あじの野菜あんかけ さつまいものみそ汁 | 牛乳、あじ、油揚げ わかめ、赤みそ | しょうが、にんじん、もやし、ピーマン たまねぎ、えのきたけ、ねぎ | 米、麦、薄力粉 かたくり粉、油 さつまいも | 696 27.7 | 今日のあじは、南伊勢町産です。南伊勢町でとれた魚は脂が少なくなることが特徴です。 |
| 10 | 水 | カレーライス コールスローサラダ 福神漬け | 鶏肉、牛乳、ロースハム | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 福神漬け | 米、麦、油、じゃがいも 薄力粉、カラメル マヨネーズ | 773 21.0 | カレーの色はカレー粉だけでなく、ルウの炒り具合や野菜によっても変わります。 |
| 11 | 木 | 麦ごはん 豆腐入りハンバーグ もやしのみそ汁 | 牛乳、合いびき肉 木綿豆腐、たまご、わかめ 油揚げ、あわせみそ | たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ パセリ | 米、麦、油、パン粉 じゃがいも | 696 27.7 | ハンバーグの合いびき肉は牛肉と豚肉を合わせたものを使っています。 |
| 12 | 金 | 小型ロールパン ポークシチュー 豆乳フルーツ杏仁 | 牛乳、豚肉 生クリーム 豆乳杏仁豆腐 | にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん トマト缶、みかん缶、黄桃缶、パイ缶 | 小型ロールパン、油 さとう、バター、薄力粉 じゃがいも | 599 21.2 | ポークシチューは「こく」を引き出すために、じゃがいもを素揚げしています。 |
| 15 | 月 | 麦ごはん 関東煮 キャベツの酢の物 | 牛乳、うずら卵 さつまいも、厚揚げ わかめ、しらす干し | だいこん、にんじん、板こんにゃく キャベツ、きゅうり | 米、麦、さとう、ごま | 633 23.0 | 酢の物は和食の一つです。酢、砂糖、しょうゆを合わせて具材と和えます。 |
| 16 | 火 | 麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 鶏ごぼう汁 | 牛乳、鮭、鶏肉 油揚げ、合わせみそ | とうもろこし、ごぼう、にんじん、白ねぎ えのきたけ、もやし、パセリ | 米、麦、マヨネーズ さといも | 704 31.3 | 冬に旬を迎えるごぼうですが、日本、台湾、韓国など一部の国でしか食べられていません。 |
| 17 | 水 | 麦ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ | 牛乳、豚肉、大豆 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイ缶 | 米、麦、じゃがいも、油 さとう | 700 25.1 | 大豆はしょうゆ、みそ、豆腐、豆乳など様々な食品に姿を変えます。 |
| 18 | 木 | 麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め バンサンスー | 牛乳、豚肉、厚揚げ 赤みそ、ロースハム | しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん 干しいたけ、もやし | 米、麦、油、さとう 春雨 | 656 24.8 | 厚揚げは、木綿豆腐を水切りして、油で揚げたものです。 |
| 19 | 金 | フレンチトースト カレーポトフ みかん | 牛乳、たまご ウインナー | セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ みかん | 厚切り食パン、薄力粉 油、グラニュー糖 じゃがいも | 663 22.1 | みえ地物一番給食の日として南伊勢町産のみかんを給食でいただきます。 |
| 20 | 土 | 麦ごはん 鶏肉のレモン揚げ 大根のおかか煮 | 牛乳、鶏肉、ちくわ キャベツ 花かつお | キャベツ、だいこん、にんじん 干しいたけ、板こんにゃく | 米、麦、かたくり粉、油 さとう | 667 25.0 | レモンに含まれるクエン酸は、酸っぱい味の素となる成分です。 |
| 24 | 水 | 秋の香りごはん さばの塩焼き かきたま汁 | 牛乳、鶏肉、牛乳 木綿豆腐、たまご さば | 干しいたけ、にんじん、グリーンピース はくさい、えのきたけ、ねぎ、りんご | 米、麦、さとう さつまいも、ごま かたくり粉 | 690 29.6 | 11月24日は和食の日です。今日の給食は削り節を使ってだしを取っています。 |
| 25 | 木 | 麦ごはん マーボー豆腐 ちくわのごま和え | 牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ ちくわ | 干しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ しょうが、にんにく、ほうれんそう、もやし | 米、麦、油、さとう かたくり粉、ごま油 ごま | 664 27.7 | ごま和えのごまは、すりごまを使用しています。いりごまより栄養の吸収率が高いです。 |
| 26 | 金 | ツナサンド 野菜のスープ煮 かりかり大豆 | 牛乳、ツナ缶、豚肉 大豆 | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん | 食パン、マヨネーズ じゃがいも、かたくり粉 薄力粉、油、さとう、ごま | 763 30.7 | かりかり大豆は、大豆にかたくり粉と薄力粉を混ぜた粉をまぶしてかりかりに揚げます。 |
| 29 | 月 | 麦ごはん 筑前煮 豚汁 | 牛乳、鶏肉、豚肉 木綿豆腐、合わせみそ 赤みそ | ごぼう、にんじん、板こんにゃく、たけのこ さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ | 米、麦、油、さとう じゃがいも | 595 21.9 | 豚汁は「ぶたじる」「とんじる」と地域によって呼び方が違います。 |
| 30 | 火 | 麦ごはん ツナのコロッقه 豚肉ととうがんのスープ | 牛乳、ツナ缶、たまご 豚肉 | にんじん、とうもろこし、たまねぎ キャベツ、とうがん、しょうが | 米、麦、じゃがいも、油 薄力粉、パン粉、ごま油 | 724 23.5 | 給食のコロッقهは、調理員さんが一つずつ丁寧に丸めて、衣をつけて揚げられています。 |

※献立は都合により変更することがあります。

☆今月の旬の食べ物☆



新米が出回る時期になりました。「新米」とはJAS法で「生産された当該年の12月31日までに精米され、容器に入れて販売される」お米のことをいいます。新米は水分を多めに含んでいるので、炊くときは水を少なめにします。収穫されたばかりのお米の味をぜひ、よく味わって食べてみてください。給食では11月ごろから新米のお米を提供する予定です。

給食で地産地消!

給食では、地元のでとれたものを地元の人が食べる、地産地消に取り組んでいます。三重県内でとれる給食の食材を紹介します。

- ねぎ(伊勢市) もやし(松阪市) あじ(南伊勢町)
- みかん(南伊勢町) しらす干し(志摩市) さば(南伊勢町)
- こんにゃく(伊勢市) たまご(紀北町) 木綿豆腐(志摩市)
- 油揚げ(志摩市) 牛乳(大内山) バター(大内山)
- たけのこ(三重県) 米(三重県)

※食材は仕入れ状況によって変更することがあります。

残さず食べよう!

