



11月よていこんだてひょう

平成21年10月30日

網野学校給食センター

月	火	水	木	金
2 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 さんまの塩焼き 五色和え 若布の味噌汁 牛乳  <p>エネルギー 778kcal</p>	3 <p>文化の日</p> 	4 <ul style="list-style-type: none"> 菊花ご飯 大根とツナのとろろ和え 金時豆の甘煮 すまし汁 牛乳  <p>エネルギー 694kcal</p>	5 <ul style="list-style-type: none"> コッペパン イチゴジャム キスのごまフライ ヨーグルトサラダ コーンポタージュ 牛乳  <p>キスのごまフライは 幼稚園・小学校低学年1匹 中学年以上は2匹</p> <p>エネルギー 815kcal</p>	6 <ul style="list-style-type: none"> チャーハン 大豆サラダ コーン入りかきたま汁 みかん 牛乳  <p>エネルギー 711kcal</p>
9 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 豆腐ナゲット ほうれん草としめじのお浸し もやし入り豚汁 牛乳  <p>エネルギー 745kcal</p>	10 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 鯖の生差煮 磯香和え かぶの味噌汁 牛乳  <p>エネルギー 688kcal</p>	11 <ul style="list-style-type: none"> 里芋入りカレーライス 福神漬け 大根とフロコリーのサラダ パインゼリー 牛乳  <p>エネルギー 907kcal</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> 米粉パン 魚のパン揚げ オーロラソース 柿サラダ コンソメスープ 牛乳  <p>エネルギー 780kcal</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 すき焼き風煮 イカときょうりの酢の物 梨(新興梨) 牛乳  <p>エネルギー 737kcal</p>
16 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 イカのチリソース和え ごま和え 若布と卵のスープ 牛乳  <p>エネルギー 718kcal</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 巣ごもり卵 たたきごぼう 八宝菜 牛乳  <p>エネルギー 764kcal</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> 五目ご飯 大根と豚肉の旨煮 ツナ入りお浸し みかん 牛乳  <p>エネルギー 748kcal</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> 小型パン 鶏肉のおぎソースかけ 大根のナムル カレーうどん 牛乳  <p>エネルギー 654kcal</p>	20 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 揚げ鯖のみぞれかけ ひじきのきんぴら 沢煮梅 牛乳  <p>エネルギー 778kcal</p>
23 <p>勤労感謝の日</p> 	24 <ul style="list-style-type: none"> 若布ご飯 豆腐のうすくず煮 大根のゆかり和え みかん 牛乳  <p>エネルギー 707kcal</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ 中華和え ワンタンスープ 大豆・じゃこ・さつま芋のスタック 牛乳  <p>エネルギー 777kcal</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> コッペパン マーガリン 肉団子入りポトフ 水菜とりんごのサラダ ココアプリン 牛乳  <p>エネルギー 756kcal</p>	27 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 秋刀魚のピリ辛ソースかけ 三色漬け けんちん汁 牛乳  <p>エネルギー 810kcal</p>

30

- 白ご飯
- 鶏肉の味噌漬け焼き
- ポテトサラダ
- 豆腐の味噌汁
- 牛乳



エネルギー 774kcal

献立紹介

揚げサワラのみぞれかけ

【作り方】

- ① さわらは、しょう油、酒につけてしばらくおく。
- ② ①の魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 大根はおろしておく。
- ④ しょう油・さとう・みりんを煮立ておろし大根を入れて火を止める。
- ⑤ 揚げた魚に④のおろしダレをかける。

※ 揚げた魚でもあっさり食べられます。

材料(5人分)

さわら	5切れ
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	
大根	150g
しょうゆ	大さじ2弱
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1

大根おろしがみぞれのように見えるので、みぞれかけといえます。

給食でも冬の野菜をたくさん入れたメニューを出します。冬の野菜は体を温める効果もあります。風邪をひかないために、緑黄色野菜などのビタミンA、柑橘類などのビタミンCをたっぷりとりましょう。