

11月

献立予定表

令和3年(2021年)
茨城県立勝田中等教育学校

○秋の収穫物を味わおう。今月は地産地消月間です！

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。さけなど旬の魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 牛乳 白菜と厚揚げの中華煮 えびのチリソース(2コ) こんにゃくのピリ辛スープ	【秋の実りごはん】 さつまいもごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白菜ときのこの和え物 ほうれん草の味噌汁	文化の日 	定期考査 	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツとツナの和え物 えのきの味噌汁 みかん
8	9	10	11	12
丸パン 牛乳 ポークビーンズ ベーコンポパイソテー キャンディーチーズ(2コ) りんご	ごはん 牛乳 鶏の梅焼き(2コ) なすの揚げ浸し 豚汁	雑穀米 牛乳 干草焼(2コ) 肉入りきんぴらごぼう ほうれん草のすまし汁 豆乳プリンタルト	ごはん 牛乳 油淋鶏(3コ) 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 牛乳 フィッシュフライ ブロッコリーのソテー ミネストローネ
15	16	17	18	19
振替休日 	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 白菜と小松菜のおかか和え 大根の味噌汁 茨城県産栗のムース	ごはん 牛乳 ふんわり卵の中華炒め 春巻 中華風コーンスープ	ごはん 牛乳 カニクリームコロッケ(2コ) 大根のツナサラダ 豆腐のすまし汁	【世界の料理 ハンガリー】 コッペパン/ブルーベリージャム 牛乳 ガーリックチキン(2コ) チャラマーデー グヤーシュ フルーツクレープ
22	23	24	25	26
わかめごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ キャベツの肉味噌炒め 小松菜の味噌汁 かぼちゃプリン	勤労感謝の日 	米パン 牛乳 ハヤシチュー かぼちゃサラダ りんご	【郷土料理 茨城県】 ごはん 牛乳 納豆 さばのごま味噌焼き チンゲン菜とわかめの和え物 けんちん汁	醤油ラーメン 牛乳 揚げ餃子(2コ) もやし和え物
29	30	【今月の世界の料理 ハンガリー】 (提供日11月19日)		【今月の郷土料理 茨城県】 (提供日11月25日)
ごはん 牛乳 鶏のクリーム煮 きのこのサラダ 卵の洋風スープ	【かむかむメニュー】 ごはん 牛乳 白身魚のごま焼き いかとわかめの酢の物 れんこんの味噌汁 みそピーナッツ	ハンガリー料理は世界三大料理のひとつと言われるほど評判の高い料理です。グヤーシュとは、お肉と野菜を煮込んで作るハンガリー発祥のスープで、ハンガリーでは各家庭で日常的に食べるものです。チャラマーデーはさっぱりとしたサラダです。		地産地消月間にぴったりな今月の郷土料理は茨城県です。けんちん汁に入っているいもがらとは、里芋などの葉柄の芋茎と呼ばれる部分を乾燥させたものです。芋茎のことをずいきと呼ぶことから「干しずいき」ともいいます。