

11月 中学校給食献立

舞鶴市立城北中学校

献立作りに挑戦！part II

今月は青葉中学校1年生の献立です。7月に食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。その中で組み合わせの良かった献立を実施します。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。

「献立を考えるのは楽しかったし、他の人の意見を聞いてすごいなとも思ったし、献立を考えるのって難しいんだなと思いました。」「カルシウムがとれていないと分かったから、もっと牛乳を飲んでいこうと思います。」

 マークが採用献立です

4日(火) ごはん、しそふりかけ

大根サラダ	青菜炒め
わらび餅	肉団子の野菜あんかけ



5日(水) 梅ごはん

ほうれん草のごま和え	ひじきの煮物
金時豆の甘煮	さごしのみそだれかけ

新メニュー



6日(木) ごはん

コールスローサラダ	りんごゼリー
うずら卵煮	タンドリーチキン



7日(金) 麦ごはん

野菜炒め	フルーツ白玉
白菜の塩昆布和え	豚肉のかりん揚げ

11月8日はいい歯の日

青菜中Mさんのこだわりポイントとして、かみごたえのある麦ごはんを組み合わせています。

1年生 総合学習 給食なし



10日(月) ごはん

小松菜とキャベツのごま和え	切干大根の煮物
チーズ	油淋鶏



11日(火) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	みかん
コーン炒め	春巻き



12日(水) ひじきごはん

しらたきのつるつる炒め	さつまいものチーズ焼き
黄桃缶	エテカレイの唐揚げ



エテカレイの骨を上手に取って食べてね！ヒレはカリカリ食べられます。

13日(木) ごはん

かんぴょうとツナのサラダ	五目豆
パイン缶	豚キムチ

2年生 職場体験 給食なし

14日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	梨ゼリー
ブロッコリーの昆布茶和え	コロッケ



ごはんにかけて食べよう

2年生 職場体験 給食なし



17日(月) ごはん

大根の炒め煮	こふさいも
みかん	豚肉のカレー竜田揚げ

18日(火) ごはん

まめまめサラダ	ピリ辛ごぼこん
杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ



ごはんにかけて食べよう

19日(水) わかめごはん

春雨サラダ	おからの炒り煮
みかんゼリー	ごまザンギ



20日(木)

午前中テスト 給食なし

21日(金) 麦ごはん

筑前煮	小松菜のごま和え
梅干し	フリとれんこんの甘辛和え



和食の日 献立

11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

〜今月の地産地消〜

5日(水)・27日(木) さごし
12日(水) エテカレイ
21日(金) フリ

左ヒラメに 右カレイ

25日(火) ごはん

ブロッコリーのおかか和え	ウィンナーポテト
ミニヨーグルトゼリー	豚肉の生姜炒め



26日(水) キムチチャーハン

ポテトサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮
みかん	鶏の照り焼き



27日(木) ごはん、しそこんぶふりかけ

キャベツと水菜のごまサラダ	かぼちゃのそぼろ煮
抹茶わらび餅	さごしのピリッとソース



28日(木) 麦ごはん

グリーンサラダ	レモンゼリー
福神漬	コーンフライ



ごはんにかけて食べよう

全曜日はカレーの日

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。