# 2019年（令和元年）11月給食配膳図(B) 錦城・朝霧・野々池・大久保・江井島中学校

学校や学年によって、給食の実施日が異なります。

明石市教育委員会

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1日（金）★市制100周年お祝い献立<br>こぶびら／ごま塩／鶏肉の照り煮／牛乳／赤飯／＿＿／たんご汁 | 5日（火）<br>魚の骨に注意<br>キャベツとツナの炒め物／牛乳／鮭のりごまフライ／ごはん／＿＿／ぎょうざスープ | 6日（水）<br>牛乳／豚肉とこんにゃくの角煮／ごはん／＿＿／すいとん | 7日（木）<br>魚の骨に注意<br>じゃがいもとウインナーの炒め物／牛乳／パン／鰆のオーロラ揚げ／＿＿／マカロニスープ | 8日（金）<br>クラス1本／ごぼうサラダ／牛乳／ごはん／＿＿／ビーフカレー | **1日　市制100周年お祝い献立**<br>明石市は11月1日に市制100周年を迎えます。赤飯を食べて、みんなでお祝いしましょう。だんご汁のだんごはお祝いの意味を込め、紅白にしています。学校へは配膳図とは別に「明石市100年の歴史」などをまとめた資料を配布しています。参考にしてください。 |
| 11日（月）★食べよう兵庫の食材<br>クラス1本／キャベツと親鶏のサラダ／牛乳／パン／鶏肉のソテー／＿＿／ポークビーンズ | 12日（火）★季節の献立<br>魚の骨に注意<br>厚揚げとれんこんの炒め物／鯖の味噌焼き／牛乳／ごはん／＿＿／じゃがもちのすまし汁 | 13日（水）<br>牛乳／じゃがいもと豚肉の炒め煮／ごはん／＿＿／味噌ワンタンスープ | 14日（木）★季節の献立<br>パン／牛乳／ミートボールのケチャップ煮／＿＿／森のきのこのクリームシチュー | 15日（金）<br>揚げ鶏のゆず風味／大豆と小魚の磯和え／牛乳／ごはん／＿＿／里芋のみそ汁 | **11日　食べよう兵庫の食材**<br>食べよう兵庫の食材の日には、地産地消の取り組みとして、兵庫県産の食材を選んでいます。鶏肉・豚肉・キャベツ・親鶏肉・大豆・玉ねぎ・牛乳が県産の食材です。明石は小松菜などの軟弱野菜や、キャベツの産地として、淡路は玉ねぎの産地として有名です。 |
| 18日（月）<br>ミニスパゲティ／パン／牛乳／豚肉とパプリカのソテー／＿＿／ニョッキスープ | 19日（火）★季節の献立<br>クラス1本／チキンカツ／牛乳／れんこんサラダ／ごはん／＿＿／ビーフンスープ | 20日（水）<br>切干大根の中華和え／牛乳／マーボー豆腐／ごはん／＿＿／つくねスープ | 21日（木）<br>パン／牛乳／豚肉と大豆のトマト炒め／＿＿／ほたてのソイチャウダー | 22日（金）★和食給食<br>魚の骨に注意<br>芋ようかん／肉じゃが／鮪のごまだれ焼き／ごはん／＿＿／みそ汁 | **22日　和食給食**<br>「まごわ（は）やさしい」の語呂合わせで知られる日本の伝統食材をそろえました。<br>［ま］豆類　→　豆腐・油あげ<br>［こ］種実類　→　ごま<br>［は］海藻　→　わかめ<br>［や］野菜　→　玉ねぎ・にんじん・いんげん・青ねぎ<br>［さ］魚　→　鮪<br>［し］きのこ類（しいたけ）→　えのきだけ<br>［い］芋類　→　じゃがいも・（さつまいも）芋ようかん |
| 25日（月）<br>クリームチーズ／パン／牛乳／鶏肉の洋風煮／＿＿／ポトフ | 26日（火）<br>魚の骨に注意<br>大根とささみの和え物／牛乳／鮪のゆかりフライ／ごはん／＿＿／ほうとう汁 | 27日（水）<br>牛乳／牛肉としめじの炒め物／ごはん／＿＿／さつまいものみそ汁 | 28日（木）<br>魚の骨に注意<br>キャベツのごま酢和え／牛乳／鰆の生姜煮／ごはん／＿＿／関東煮 | 29日（金）<br>洋なしコンポート／牛乳／鶏肉とじゃがいものオイスターソース炒め／ごはん／＿＿／トック（卵入り） | 過ごしやすくなり、食がすすむ秋になりました。朝ごはん・給食をしっかり食べて、元気に学校生活を過ごしましょう。<br>**給食センターからのお願い**<br>センターに返ってきたトレーや食器にストローの袋や割りばし、おかずの残りが挟まっていることがあります。トレーや食器には、何も残らないようように片付けましょう。 |