

令和元年 11月

こんだて



西郷村学校給食センター

～新米ごはんについて～
今年度の新米ごはんは、11月下旬を予定しています。そのため、主食が変更となることがありますので、ご了承ください。
提供日には、給食時の放送でお知らせいたします。お楽しみに！！

＜今月の給食から～ほうれんそうのツナソテー～

【材料】4～5人分
ツナフレーク1缶
バター 5g
たまねぎ 50g(約1/4個)
ほうれんそう 100g(約1/2束)
キャベツ 50g(約1枚)
えのき 50g(約1/4)いしづきを除く
お好みの野菜
チキンコンソメ 少々

【作り方】
① たまねぎはスライス、ほうれんそう、えのきたけは1～2cm、キャベツはざく切りにする。
② バターでたまねぎを炒めて、しんなりしたら、キャベツ、えのきたけを入れ、塩こしょうをする。
③ ツナフレーク、ほうれんそうを入れたら、さっと炒めて、チキンコンソメで味を決めたら完成。

どうもろこしやにんじんを加えると彩りもきれいです

金

1日

川谷小
リクエスト献立



月	火	水	木	金
4日 振替休日 	5日 ヨーグルト コールスローサラダ ハヤシライス 	6日 なすとチンゲンサイの炒め物 さばの三味焼き 雑穀ごはん 凍み豆腐のみそ汁 	7日 カミカミミックス あさづけ さつまいものてんぷら 五目うどん 	8日 切干だいこんの炒め煮 ソース アジフライ じゃがいものみそ汁 雑穀ごはん
	熊倉小5年、羽太小5年、川谷小5年 幼稚園	熊倉小5年、羽太小5年、川谷小5年 西一中、西二中、川谷中	熊倉小5年、羽太小5年、川谷小5年 小田倉小、西二中	熊倉小5年、羽太小5年、川谷小5年 西二中
11日 ブロッコリーのおかかあえ ソース カンキカツ 雑穀ごはん なめこ汁 	12日 小魚 ごま酢あえ 豚肉のしょうが焼き 黒米ごはん 大根とこまつなのみそ汁 	13日 ごにこごまめ ピーマン炒め ささみカツ 麦ごはん 白菜のみそ汁 	14日 ジャーマンポテト オムレツ にこにこパン 肉団子スープ 	15日 おさつスティック きんぴらごぼう 納豆 雑穀ごはん 肉じゃが
米小5年、幼稚園	米小5年、幼稚園	米小5年、小田倉小、幼稚園つき組		米小5年、幼稚園
18日 ひじきの炒め煮 鶏肉のねぎソース 麦ごはん わかめのみそ汁 	19日 カレーパリッシュ いりごまあえ えびシューマイ 雑穀ごはん キムチ汁 	20日 おからいり いかのかりんと揚げ 雑穀ごはん 野菜のみそ汁 	21日 チーズ カミガミごぼうサラダ ししゃもフライ 黒糖パン マカロニスープ 	22日 ポテトサラダ 鮭のごまみそ焼き 雑穀ごはん 五目スープ
小田倉小5年、羽太小、幼稚園	小田倉小5年、幼稚園	小田倉小5年、米小6年	小田倉小5年	小田倉小5年
25日 ラ・フランスゼリー 海藻サラダ キムチチャーハン エビボールスープ 幼稚園 	26日 野菜炒め さんまのおろし煮 雑穀ごはん のっぺい汁 幼稚園 	27日 幼稚園 リクエスト献立 	28日 ほうれんそうのツナソテー プラタン にこにこパン かぼちゃのスープ 	29日 ブルーン 春雨スープ ピビンバ 幼稚園

給食で使用する食材は、村の測定器で放射性物質検査を行い、検出限界以下のものを使用しています。