



[令和2年度]

# 11月の予定献立表



日	曜	献立名
2	月	ご飯、サーモンフライのタルタルソース添え、ひじきの洋風炒め煮、かぶのスープ
4	水	ご飯、ハンバーグ、白菜のスープ、バナナとパインのヨーグルト和え
5	木	中華飯、ツナと青梗菜の中華和え、餃子スープ
6	金	ご飯、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁
9	月	ご飯、キムチ豆腐、小籠包、もやしのナムル
10	火	三色丼、豚肉とさつま芋の煮物、味噌汁
11	水	味噌煮込みうどん、いかとじゃが芋の煮付け
12	木	ご飯、肉団子の味噌鍋風煮、ししゃもフライ、付け合わせ
13	金	ハヤシライス、シーフードサラダ
16	月	ご飯、ひきずり、竹輪とキャベツのゆかり和え
17	火	和風きのこスパゲティー、大豆サラダ、コンソメスープ
18	水	11月19日(木) 【愛知を食べる学校給食の日 ～秋の味を楽しもう!～】 ご飯、鯖の銀紙焼き、けんちん汁
19	木	さつま芋ご飯、肉味噌おでん、蒲郡みかんゼリー
20	金	ご飯、豚肉のマヨ炒め、 油揚げの和え物、味噌汁
24	火	ご飯、鶏肉の胡麻だれ焼き、じゃが芋のバター醤油ソテー、味噌汁
25	水	秋の香りご飯、具沢山汁
26	木	豚丼、きのこ汁
27	金	ビビンバ、青梗菜とたこボールのかき玉スープ
30	月	ドライカレーライス、小松菜とチーズのサラダ、ベーコンとキャベツのスープ

\* 牛乳は毎日つきます。  
\* 予定が変わる場合もあります。

## 季節の食べものクイズ

～11月～

### にんじん



給食に多く登場するにんじん。にんじんは1年中出回っていますが、9～12月が旬でおいしい時期です。

Q. にんじんは漢字で「人参」と書きます。どうしてこの字が使われたのでしょうか。

- ① 「人」のほっぺたの色に似ているから
- ② 根っこが「人」の形をしているから
- ③ 「人」の体に良い栄養があるから



答えは食堂で見てくださいね!

がまごおり

## 蒲郡みかん



愛知県内一のみかん産地、蒲郡市。年間平均気温16度と暖かく、水はけのよい砂地という条件を生かして、明治時代の初めにみかん栽培が始まりました。

1973年には、全国に先駆けてハウス栽培が始まり、温室みかんと露地みかんを合わせると一年中みかんを出荷することができます。

そして今が旬の蒲郡みかんは、露地栽培の早生(わせ)みかんです。

19日のデザート「蒲郡みかんゼリー」に使用している蒲郡みかんは、宮川早生という品種のみかんです。このみかんは、甘さと酸味のバランスがとれたコクのある味が特徴です。

