



11月配膳図



東温市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月は愛媛FCレディーススタッフおすすめのメニュー「豚肉のしょうが焼きチャーハン」です。</p> <p>豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変換する働きがあります。ご飯やパン、めん類などの主食を食べるときには、ビタミンB1も意識して摂るようにすると、運動前のパフォーマンスの向上、運動後の疲労回復につながります。</p>	 <p>よこやま あい しゅむ 横山 亜依 主務</p>	<h2>地場産物活用週間とは?</h2> <p>愛媛県では、毎年6月、11月、1月に「地場産物活用週間」という1週間を設定しています。この1週間は、いつも以上に愛媛県や東温市の食材をふんだんに使用し、地産地消に取り組んでいます。</p> <p>11月は、10日から14日が「地場産物活用週間」です。愛媛県産100%を目指した献立になっています。味わって食べてくださいね!</p>	 <p>地場産物を 使っています!</p>	<h2>青パパイヤを使います!</h2> <p>10日(月)と18日(火)には、重信幼、西谷幼、南吉井小、上林小、川上小、西谷小、川内中の子どもたちが学級園等で育てた「青パパイヤ」を使う予定です!</p>
<p>文化の日</p>	<p>3日 すだちふうみづけ あきやさいのかきあげ しろごはん すきやき 文化の日行事食</p>	<p>4日 かいそうサラダ カシューナッツいりこ かぼちゃパン ようふうにこみ しろごはん れんこんつくね</p>	<p>5日 あおなのごまあえ カシューナッツいりこ かぼちゃパン ようふうにこみ しろごはん はなこねりじる</p>	<p>6日 ヨーグルト きりほしだいこんの ちゅうかあえ マーボーだいす ぶたにくのしょうがやき チャーハン はるさめスープ 愛媛FCとのコラボメニュー</p>
<p>あおパパイヤのサラダ はだかむぎいり ハンバーグ しろごはん やさいとウインナーのスープ</p>	<p>10日 はりはりづけ さかなのこうみあげ かおりまいごはん とうおんじる</p>	<p>11日 ビタミンないりナムル ホイコーロー^{牛乳} はちこくごはん あぶらあげの みそしる</p>	<p>12日 あおなのおひたし わかどりのからあげ もちむぎごはん さといものうまい</p>	<p>13日 ぱいにくあえ さつまいもスティック はだかむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p>
<p>17日 レモンドレッシングサラダ こにぼしのいそふうみ しろごはん あつあげいり チキンカレー</p>	<p>18日 あおパパイヤイチ いかのさらさあげ わかめごはん ピーフンじる</p>	<p>19日 あおじそドレッシングサラダ とりにくのフレークやき はだかむぎこパン ミネストローネ</p>	<p>20日 もやしのナムル もちむぎいりブチブチ にくだんごのあまずに しろごはん わかめスープ</p>	<p>21日 こんにゃくサラダ どうおんしさん ももジャム ぎゅうにくコロッケ コッペパン ふわふわたまご スープ</p>
<p>振替休日</p>	<p>24日 おひたし さばのこうみやき しろごはん ちくせんに 和食の日行事食</p>	<p>25日 みかん だいこんサラダ きなこまめ コッペパン</p>	<p>26日 そくせきづけ ちくわのいそべあげ しそひじき しろごはん ぶたじる</p>	<p>27日 はるさめサラダ れんこんチップス しろごはん マーボーどうふ</p>

★★★ 地 場 産 物 活 用 週 間 ★★★