令和2年（2020年）11月 中学校給食献立表［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］

貝塚市学校給食会

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
2日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	麻婆豆腐	●																●	●	●								●	
	揚げぎょうざ	●																●		●								●	
	もやしのナムル	●																●		●								●	
	みかん缶																												
4日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	チキン南蛮・ゆでキャベツ	●																●	●										
	ツナ大豆そぼろ	●																●											
	チンゲン菜と卵の炒め物・ゆでウインナー	●		●														●	●	●									
	タルタルソース																	●						●					
5日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	牛肉とポテトの甘辛炒め	●												●				●											
	野菜ソテー	●																●	●	●									
	ホキのマリネ	●																●											
	ひじきの炒め煮	●																●										●	
6日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	親子丼	●		●														●	●										
	きんぴら	●																●										●	
	みそ汁																	●											
9日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ハヤシライス	●																●	●	●				●					
	コーンといんげんのソテー	●																●	●	●									
	かぼちゃサラダ																											●	
	フルーツミックス																							●					
10日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	おでん	●																●	●										
	チンジャオロース	●																●		●									
	ホキのバーベキューソース	●																●						●					
	アーモンド																												●
11日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚キムチ	●																●		●				●				●	
	高野豆腐の煮物	●																●											
	マカロニサラダ	●																		●									
	みたらし団子	●																●											
12日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さばのみそ煮・ゆでいんげん	●															●	●											
	鶏ごぼうそぼろ	●																●	●										
	コロッケ・ゆでキャベツ	●																●						●					
	ベビーチーズ				●																							●	
13日(金)	アシドミルク				●																								
	ごはん																												
	ドライカレー	●																●	●	●				●					
	ウインナーの炒め物																		●										
	ポテトサラダ																												
	黒砂糖豆																	●											
16日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	八宝菜	●		●			●			●								●	●	●								●	
	蒸ししゅうまい	●																●		●								●	
	バンバンジーサラダ	●																●	●	●								●	
	大学いも																	●										●	
17日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉の香り炒め	●																●		●									
	なすの炒め煮	●																●		●								●	
	あじの南蛮漬け	●																●										●	
	しば漬け																	●											

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
18日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	鶏肉のハーブ焼き・にんじんとコーンのソテー	●																●	●									●	
	里芋のそぼろ煮	●																●	●										
	揚げ春巻・キャベツとハムの炒め物	●																●	●	●									
	小魚佃煮	●																●										●	
19日(木)	牛乳				●																								
	コッペパン	●																											
	クリームシチュー	●			●		●											●	●	●									
	たらのごま揚げ	●																●										●	
	野菜サラダ																												
	りんごジャム																							●					
20日(金)	牛乳				●																								
	キャロットピラフ																	●	●										
	さわらの竜田揚げ・いんげんの炒め物	●																●											
	じゃがいものマヨネーズ焼き																												
	キャベツとツナのスパゲッティ・ゆでウインナー	●																●	●										
	昆布の佃煮	●																●										●	
24日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さつまいもの煮物	●																●		●									
	きびなごの天ぷら	●																											
	冷しゃぶサラダ	●																●		●				●					
	のりの佃煮	●																●											
25日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	カレーライス	●																●	●	●				●					
	ヒレカツ	●																						●					
	わかめサラダ	●																●	●									●	
	福神漬け	●																●											
26日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉のしょうが炒め	●																●		●									
	さつまいもの天ぷら	●																											
	中華あえ	●																●		●								●	
	煮豆	●																●											
27日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	チキンのトマトソース	●																●	●	●									
	ひき肉と小松菜のにんにく炒め	●																●	●										
	あじフライ	●																●											
	キャベツの塩昆布和え	●																●										●	
30日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ホキのしょうが揚げ・いんげんの炒め物	●																●											
	ペンネのミートソース	●																●	●	●				●					
	ごまあえ・丸天の煮物	●																●										●	
	ふりかけ																											●	

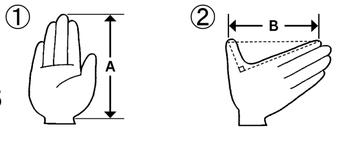
献立は内容を一部変更する場合があります。

はしを上手に使おう

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」など多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、お皿に食べものを残したり、こぼしたりすることなく料理をきれいに食べることができます。

自分の手に合ったはしを使おう！

はしの長さの計算方法

①A（手首から中指の先までの長さ）×１．２

②B（親指と人差し指を直角に広げた長さ）×１．５