

日 曜	献 立 名					10時 おやつ	3時おやつ
1 金	さつまいご飯	茄子と油揚げのみそ汁	ツナ入り卵焼き	ブロッコリーおかか和え	きんぴらごぼう	牛乳 りんご	のむヨーグルト おからクッキー
2 土	けんちんうどん	ポテト	フルーツ			オレンジジュース	せんべい

4 月	振 替 休 日						
5 火	アマランサスご飯	田舎汁	れんこん肉団子	粉ふき芋	スパゲティー和風サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 芋入りきな粉もち
6 水	麦ごはん	さつまいとしめじのみそ汁	鯖の香味焼き	白菜とさつまい揚げの炒め煮		牛乳 バナナ	ミルク チーズマフィン
7 木	バ ー ス デ ー ラ ン チ					コーヒー牛乳 せんべい	パースデースイーツ
8 金	お 弁 当 の 日					牛乳 小魚	牛乳 クレープ
9 土	親子丼	胡瓜の即席漬	フルーツ			りんごジュース	せんべい

11 月	麦ごはん	厚揚げと大根のみそ汁	ポークビーンズ	ほうれん草のごま和え		牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 かぼちやマフィン
12 火	卵とじうどん	さつまいと豚肉のバター炒め	フルーツ			牛乳 せんべい	お茶 おはぎ
13 水	麦ごはん	白菜と豚肉のみそ汁	ししゃもの磯辺揚げ	さつまいもサラダ		牛乳 バナナ	牛乳 スイートマロン
14 木	カレーライス	ブロッコリー・ツナサラダ	フルーツ			フルーツ牛乳 小魚	牛乳 甘辛団子
15 金	三色ご飯	豆腐とえのき茸の清汁	鶏肉の照り焼き	大根サラダ	ミニゼリー	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト 芋かりんとう
16 土	ミートスパゲティー	フルーツヨーグルト				ぶどうジュース	ビスケット

18 月	ハヤシライス	ほうれん草たまごサラダ	フルーツ			コーヒー牛乳 せんべい	ミルク はちみつマドレーヌ
19 火	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁	さつまいもコロッケ	きゃべつソテー	春雨たまご酢の物	牛乳 バナナ	牛乳 りんごマフィン
20 水	豆腐そぼろ丼	卵とほうれん草スープ	野菜かき揚げ	フルーツポンチ		牛乳 ビスケット	のむヨーグルト リッツでモンブラン
21 木	トースト	ミルク	ビーフシチュー	メルルーサのコーンフレーク揚げ	きゃべつコーンソテー	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 スイートポテト
22 金	もやしコーンラーメン	筑前煮	フルーツ			牛乳 せんべい	お茶 お好み焼き
23 土	勤 労 感 謝 の 日						

25 月	中華風おこわ	豆腐とわかめの清汁	ニラみそつくね	白菜のおかか和え		牛乳 りんご	ミルク ブラウニー
26 火	麦ごはん	豚汁	厚揚げのそぼろ煮	炒めビーフン		牛乳 ビスケット	牛乳 大学いも
27 水	レ ス ト ラ ン ご っ こ					牛乳 バナナ	のむヨーグルト さつまいも蒸しパン
28 木	麦ごはん	かぼちやと玉ねぎのみそ汁	鮭のチャンチャン焼き	根菜と豚肉の甘酢あん		フルーツ牛乳 小魚	牛乳 おさつぎようざ
29 金	さつまいご飯	豆腐となめこのみそ汁	鶏肉のケチャマヨ焼き	きゃべつソテー	もやしナムル	牛乳 せんべい	牛乳 蒸しまんじゅう
30 土	和風スパゲティー	フルーツサラダ				りんごジュース	せんべい



日曜	献立名			10時 おやつ	3時おやつ
1 金	おじや(かぼちゃ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ)	茄子とじゃが芋のみそ汁	白身魚のグリーンソース煮	おろしりんご	ジャムサンド
2 土	けんちんうどん	フルーツ		ビスケット	せんべい

4 月	振替休日				
5 火	おじや(人参・じゃが芋・大根・きゃべつ)	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	肉団子のトマト煮	ビスケット	ポテトおやき
6 水	おじや(かぼちゃ・人参・鶏ミンチ・ブロッコリー)	じゃが芋ときゃべつのみそ汁	白身魚と白菜のやわらか煮	バナナ	ほうれん草ボール
7 木	おじや(人参・白身魚・じゃがいも・玉ねぎ)	豆腐とほうれん草スープ	ササミとかぼちゃ含め煮	せんべい	かぼちゃパンケーキ
8 金	お 弁 当 の 日			せんべい	ホットケーキ
9 土	おじや(鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ)	じゃが芋のそぼろ煮	フルーツ	ビスケット	せんべい

11 月	おじや(玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草)	豆腐と大根のみそ汁	白身魚のトマト煮	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
12 火	煮込みみそうどん	かぼちゃのそぼろ煮	フルーツ	せんべい	芋がゆ
13 水	おじや(人参・じゃが芋・大根・きゃべつ)	白菜と鶏ミンチのみそ汁	白身魚のブロッコリー和え	バナナ	ポテト団子
14 木	おじや(人参・玉ねぎ・白身魚・じゃが芋)	ササミとかぼちゃ煮	フルーツ	せんべい	煮込みうどん
15 金	おじや(かぼちゃ・人参・大根・ブロッコリー)	豆腐と白菜のみそ汁	ミニハンバーグ	ビスケット	ポテトドーナツ
16 土	スープスパゲティー	フルーツヨーグルト		せんべい	ビスケット

18 月	おじや(人参・ほうれん草・きゃべつ・白身魚)	肉じゃが風	フルーツ	せんべい	グリーン蒸しケーキ
19 火	おじや(かぼちゃ・人参・きゅうり・大根)	きゃべつと人参のみそ汁	ポテトコロッケ	バナナ	りんごケーキ
20 水	おじや(鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋)	豆腐とほうれん草スープ	白身魚のみそ煮	ビスケット	動物ビスケット
21 木	パンがゆ	クリームシチュー風	メルルーサとかぼちゃのやわらか煮	バナナ	フルーツきんとん
22 金	煮込みうどん	マーボー豆腐	フルーツ	せんべい	りんごホットケーキ
23 土	勤 労 感 謝 の 日				

25 月	おじや(人参・じゃが芋・ブロッコリー・白身魚)	豆腐と白菜のみそ汁	ほうれん草つくね	おろしりんご	かぼちゃ団子
26 火	おじや(人参・かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ)	大根そぼろ汁	豆腐の五目煮	ビスケット	煮込みうどん
27 水	パンがゆ	肉じゃが	白身魚と白菜・にんじんクリーム煮	バナナ	人参蒸しパン
28 木	おじや(人参・玉ねぎ・きゃべつ・ブロッコリー)	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	白身魚とポテト煮	ビスケット	りんご芋煮
29 金	おじや(きゃべつ・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	豆腐のみそ汁	ササミとかぼちゃの含め煮	せんべい	ジャムサンド
30 土	煮込みうどん	フルーツサラダ		ビスケット	せんべい



給食だより

令和元年 11月



ありがたいの気持ちで 食事をしましょう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちは「食」を支えてくれる多くの人々のおかげで食事をすることができます。感謝の気持ちを持って食べるようにしましょう。

感謝の心を育む食事のあいさつ

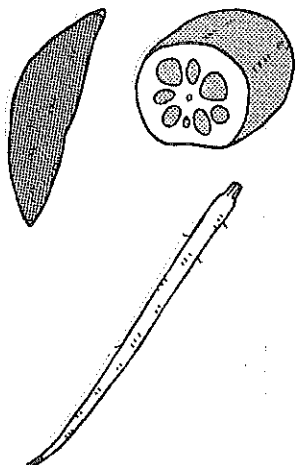


わたしたちは、動物や植物の命をいただいて自分の命を養っています。「いただきます」というあいさつは、生き物への感謝の気持ちが込められています。そして、「ごちそうさま」というあいさつは、漢字では「御馳走様」と書きます。食事をつくるために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、かけ回っていたいただきありがとうございますという意味があります。心を込めた食事のあいさつが自然といえるようになるために、食事のあいさつの意味についてお子さんと話してみませんか？

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科医師会が「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで決めました。食べ物を食べる時は、よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりするなどのよい効果があります。改めてよくかむことを意識してみましょう。



11月24日
和食の日

和食を食べる機会が減っている!?

海外では、和食ブームが続いていて、日本食レストランの数が増えるなど、和食文化への関心が高まっています。しかし、日本では、食の多様化や米の消費量の減少などにより和食の存在感が薄れつつあるといわれています。子どものうちから和食を食べる機会を増やして、和食文化を大切にしましょう。

