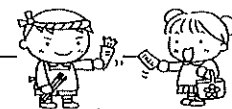


# 11月分給食献立表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	けんちんうどん さつま芋のかき揚げ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 あんまん
3	火	文化の日		
4	水	麦ごはん 切り干し大根と平天のみそ汁 里芋のみそがらめ ブロッコリーときゃべつのおかか和え	牛乳 昆布	牛乳 ちんすこう
5	木	お弁当の日	ヤクルト	せんべい
6	金	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 鶏肉ときゃべつのポン酢炒め 豆腐の卵とじ	牛乳 ビスケット	牛乳 おさつのシロップがけ
7	土	豚肉の甘辛丼 フルーツヨーグルト	オレンジジュース	せんべい

9	月	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 納豆の天ぷら 治部煮	牛乳 小魚	牛乳 さつま芋モンブラン
10	火	バースデーランチ	牛乳 せんべい	バースデースイーツ
11	水	わかめご飯 相性汁 ししゃものフライ ひき肉ときゃべつのサラダ	牛乳 バナナ	ミルク チョコスティックパン
12	木	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 すき焼き風煮 ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 芋かりんとう
13	金	ハヤシライス 和風スパゲティーサラダ みかん	牛乳 昆布	牛乳 りんごのガレット
14	土	チャーハン風混ぜご飯 わかめスープ バナナ	リンゴジュース	ビスケット

16	月	三色丼 豆腐と若布のすまし汁 鯖のみそ焼き 白菜のごま和え	牛乳 せんべい	牛乳 きなこのパウンドケーキ
17	火	麦ご飯 きゃべつと油揚げのみそ汁 厚揚げの甘辛ごま炒め きんぴら風煮	牛乳 りんご	コーヒー牛乳 あんこクッキー
18	水	トースト ミルク 野菜と鶏肉のスープ じゃがマヨ焼き 切り干し大根とツナサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 さつま芋もち
19	木	麦ごはん 大根としめじのみそ汁 塩昆布入りチーズつくね 胡瓜ともやしの酢の物	牛乳 ビスケット	牛乳 ドロップボール
20	金	麦ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 鮭のごまみそ焼き 白菜の煮びたし	牛乳 バナナ	牛乳 かぼちゃのおやき
21	土	味噌うどん りんご	ぶどうジュース	せんべい



23	月	勤労感謝の日		
24	火	レストラングッコ	牛乳 ビスケット	牛乳 バナボン
25	水	麦ごはん 豆腐とえのき茸のみそ汁 チキンごぼう ごま酢和え	牛乳 バナナ	のむヨーグルト おからクッキー
26	木	ウインナーとコーンの混ぜご飯 卵スープ 肉団子のパン粉蒸 ひじきサラダ	牛乳 昆布	牛乳 さつま芋マフィン
27	金	タンメン 高野豆腐の五目煮 りんご	コーヒー牛乳 せんべい	お茶 きつねおにぎり
28	土	おろししょうがのあったかうどん みかん	野菜ジュース	ビスケット

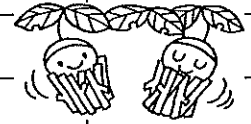
30	月	麦ご飯 豚汁 鶏肉のかりん揚げ 小松菜のおかかマヨ和え	牛乳 せんべい	牛乳 チーズパン
----	---	-----------------------------	------------	-------------



日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	せんべい	ほうれん草蒸しパン
3	火	文化の日		
4	水	白身魚・人参・きゃべつがゆ 大根と人参のみそ汁 ササミのブロッコリー和え	ビスケット	芋りんご煮
5	木	お弁当の日	せんべい	せんべい
6	金	鶏ミンチ・きゃべつ・玉ねぎがゆ かぼちゃと人参のみそ汁 豆腐の五目煮	ビスケット	いもまんじゅう
7	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参がゆ パナナヨーグルト	せんべい	せんべい

9	月	白身魚・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 大根と人参のくず煮	ビスケット	かぼちゃ団子
10	火	スープパグティ じゃが芋とにんじんの紅白煮 パナナヨーグルト	せんべい	パンケーキ
11	水	じゃが芋・人参・白身魚がゆ 人参と玉ねぎのみそ汁 ササミときゃべつのサラダ	バナナ	フルーツきんとん
12	木	じゃが芋・人参・ブロッコリーがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 すき焼き風煮	ビスケット	じゃが芋・人参がゆ
13	金	かぼちゃ・ほうれん草・人参がゆ 肉じゃが風煮 みかん	せんべい	りんごケーキ
14	土	玉ねぎ・人参・ピーマン・鶏ミンチがゆ パナナ	せんべい	ビスケット

16	月	鶏ミンチ・人参・ほうれん草がゆ 豆腐のすまし汁 白身魚とブロッコリーのみそ煮	せんべい	ポテトおやき
17	火	人参・大根・かぼちゃがゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 豆腐の五目煮	すりおろしりんご	かぼちゃがゆ
18	水	パンがゆ 鶏ミンチと白菜のスープ ポテト焼き	せんべい	煮込みうどん
19	木	白身魚・かぼちゃ・胡瓜がゆ 大根と人参のみそ汁 豆腐入りつくね	ビスケット	ポテトボール
20	金	鶏ミンチ・じゃが芋・ほうれん草がゆ 白菜と豆腐のみそ汁 白身魚の人参おろし煮	バナナ	かぼちゃのおやき
21	土	白身魚・玉ねぎ・人参がゆ すりおろしりんご	ビスケット	せんべい



23	月	勤労感謝の日		
24	火	じゃが芋・人参・玉ねぎ・きゃべつがゆ かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	ビスケット	バナナケーキ
25	水	人参・ピーマン・玉ねぎがゆ 豆腐のみそ汁 ミニハンバーグ	バナナ	かぼちゃ蒸しパン
26	木	玉ねぎ・人参・かぼちゃがゆ 人参と豆腐のスープ 肉団子のケチャップ煮	ビスケット	フルーツおやき
27	金	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 すりおろしりんご	せんべい	人参がゆ
28	土	あったか煮込みうどん みかん	せんべい	ビスケット

30	月	じゃが芋・人参がゆ・きゃべつがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ミートボールのみぞれ煮	せんべい	ジャムサンド
----	---	---	------	--------



# 給食だより

令和2年度 11月

## 食べ物は多くの人がかかわって つくられています

ふだん食べている食事は、多くの人の働きによって食卓に届けられています。例えば農家や漁家、畜産農家などの生産者、食べ物を運ぶ運送業者、販売する小売店、料理をつくる人、保護者のみなさんなどです。買い物の時に顔の見える生産者の食材を選んだり、一緒に調理をして料理に込めた思いを伝えたりすると、子どもたちはより身近に感じて、感謝の気持ちを育むことにつながります。

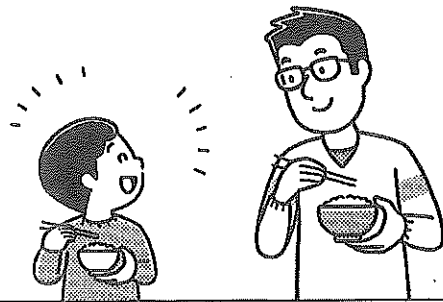


### 勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は国民の祝日で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。」と定められています。

子どもたちには、働いてくれる人がいること、また、働くことでみんなの食事や生活が支えられていることを伝えて、感謝の気持ちを育んでいます。

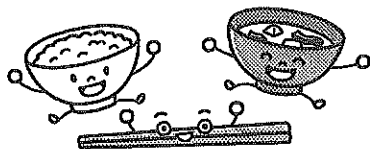
### 一緒に食べたい人がいる子どもに



食事をみんなで準備し、一緒に食べて楽しむことで、だれかと一緒に食べたいと思う子どもに育つといわれています。仕事で帰りが遅いなどの理由で、毎日一緒に食事ができることが難しい時は、休日など、1週間に何回かは、一緒に食事ができるように生活習慣を見直してみてください。

11月24日は「いい日本食」のころ合わせから、「和食の日」とされています。「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について、話題にしてみませんか。



### 歯を大切にしましょう

11月8日は「いい歯の日」です。歯は食べものを噛むために欠かせないもので、力を出すときにくいしばるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウム、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養をじょうずに取りましょう。

