

# 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
1 水	しょうゆラーメン 鶏肉の唐揚げ バイナツガル	牛乳 せんべい	牛乳 たくまチーズトースト
2 木	麦ごはん 切り干し大根とえのみそ汁 豆腐の中華煮 さつま芋サラダ	牛乳 小魚	牛乳 りんごケーキ
3 金	<b>文 化 の 日</b>		
4 土	上海風焼きそば ヨーグルト	オレンジュース	ビスケット



6 月	麦ごはん ニラ玉汁 照りマヨチキン きこのお浸し	牛乳 かりんとう	ミルクココア さつま芋と小松菜のスライソ
7 火	お 弁 当 の 日	ヤクルト	ミニバームクーヘン
8 水	ごぼろピラフ 豆腐スーゾ かぼちやクリームグラタン 切り干し大根のごま酢和え	牛乳 バナナ	牛乳 コーンフレークおこし
9 木	スバゲッティーカレーあんかけ スピナチサラダ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 ゴロ団子
10 金	ハムサンド ミルク きこのチャウダー 鶏肉のチーズ焼き 茹ろトッコリー フルーツサラダ	コービー牛乳 昆布	牛乳 ビスケットケーキ
11 土	五目ラーメン みかん	りんごジュース	せんべい

13 月	さんまパテーナー ( 麦ごはん 豚汁 さんま・鮭 白菜のおかか和え )	牛乳 ポ一口	牛乳 かぼちやクッキー
14 火	麦ごはん サムザダンスーズ グルコギ チョレギサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 ほうれん草のポテトボール
15 水	彩り寿司 具だくさんみそ汁 ポテト みかん	牛乳 せんべい	コービー牛乳 ペーグドチーズケーキ
16 木	わかめご飯 秋のみそ汁 レバーのアンダリース ひじきサラダ	牛乳 スナッククレープ	牛乳 米粉のワビリース
17 金	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 あじのねぎだれ 豚バラ大根	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉ポ一口
18 土	焼き肉チャーハン わかめスーゾ バナナ	ぶどうジュース	ビスケット

20 月	けんちんうどん 天ぷら みかん	牛乳 かりんとう	お茶 チーズおにぎり
21 火	麦ごはん おでん バナナ	牛乳 りんご	牛乳 おからあんまん
22 水	麦ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏肉のステーキ焼き 豆サラダ	コービー牛乳 昆布	牛乳 フォルマージュポテト
23 木	<b>勤 労 感 謝 の 日</b>		
24 金	レースソバ 牛乳 ポトフ パンダキンオムレツ 野菜のピクルス	牛乳 ポ一口	お茶 ライスお好み焼き
25 土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	野菜ジュース	せんべい

27 月	納豆丼 もずく汁 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 のむヨーグルト 芋あん春巻き
28 火	麦ごはん 白菜としめじのみそ汁 油珠鶏 れんこんと油揚げのごま和え	牛乳 ポ一口	お茶 でっちようかん
29 水	きのこご飯 こしね汁 鯖の香味焼き 紅白なます	牛乳 ホップコーン	牛乳 キャラメルポテト
30 木	レストランごっこ(焼き肉丼・カレーライス 和風スバゲッティーサラダ ミニゼリー ジュース)	牛乳 ビスケット	牛乳 小松菜のどら焼き



# 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
1	水	煮込みうどん 肉じゃが パナナ	せんべい	ジャムサンド
2	木	アロココリー・人参・かぼちやがゆ 大根とじゃが芋のみそ汁 豆腐の中華煮	ビスケット	りんごケーキ
3	金	文 化 の 日		
4	土	煮込みうどん ヨーグルト	せんべい	ビスケット



6	月	玉ねぎ・じゃが芋・人参がゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ミートボールの照り煮	ポーロ	豆腐パンケーキ
7	火	お 弁 当 の 日	せんべい	ビスケット
8	水	ほうれん草・人参・白身魚がゆ 豆腐スープ かぼちやグラタン	パナナ	りんごのコンポート
9	木	スーパズパズナイー スピナチサラダ すりおろしりんご	ビスケット	ポテト団子
10	金	ココロパン ジャが芋のポタージュスーア ミニハンバーガ フルーツサラダ	せんべい	ビスケット
11	土	五目うどん パナナ	せんべい	せんべい

13	月	じゃが芋・人参・白菜がゆ 豆腐と大根のみそ汁 鮭とほうれん草煮	ポーロ	パンブキンケーキ
14	火	玉ねぎ・人参・きゅうりがゆ 大根ときゃべつのみそ汁 ささみのブルコギ風	ビスケット	ほうれん草のポテトボール
15	水	大根・きゅうり・かぼちやがゆ 具だくさんみそ汁 ポテト 人参りんご	せんべい	ホットケーキ
16	木	人参 きゃべつ・白身魚がゆ かぼちやのみそ汁 ジャが芋と鶏ミンチのそぼろ煮	パナナ	蒸しパン
17	金	ほうれん草・かぼちや・じゃが芋がゆ 人参のみそ汁 白身魚と大根の煮物	ビスケット	フルーツきんどん
18	土	玉ねぎ・人参・かぼちや・鶏ミンチがゆ ジャが芋スーア パナナ	せんべい	ビスケット

20	月	煮込みうどん 豆腐の五目煮 すりおろしりんご	ビスケット	にんじんがゆ
21	火	じゃが芋・かぼちや・白身魚がゆ おでん風煮物 パナナ	すりおろしりんご	蒸しまんじゆ
22	水	きゃべつ・人参・かぼちやがゆ 豆腐のみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	せんべい	いももち
23	木	勤 労 感 謝 の 日		
24	金	ココロパン ポトフ かぼちや入りミートローフ 野菜スライス	ポーロ	きゃべつがゆ
25	土	玉ねぎ・人参・じゃが芋・鶏ミンチがゆ フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

27	月	鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ 豆腐のすまし汁 すりおろしりんご	せんべい	パンケーキ
28	火	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ 白菜のみそ汁 かぼちや入り肉団子	ポーロ	ヨーグルト
29	水	人参・白菜・ほうれん草がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 白身魚のみそ煮	パナナ	かぼちや茶巾
30	木	じゃが芋・ピーマン・鶏ミンチ スパゲティサラダ ミニゼリー	ビスケット	キャロットケーキ

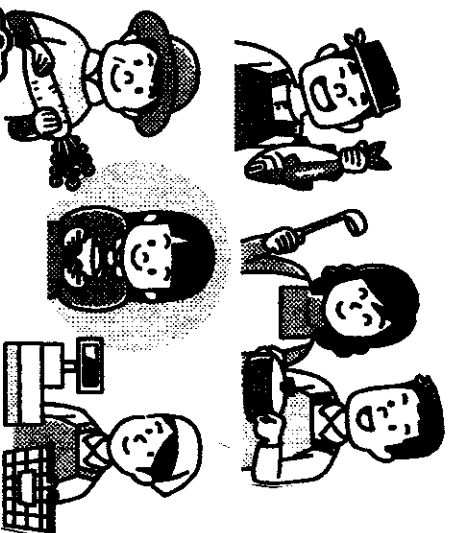


# 給食だより

令和5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

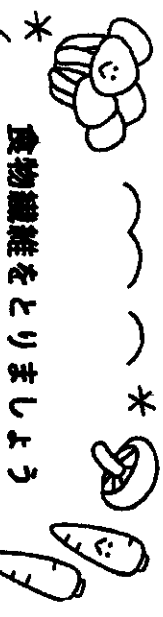
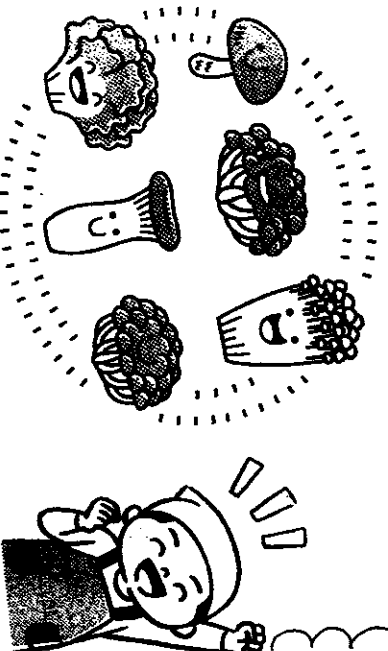
ふだん食べている食事は、多くの人の働きによって食卓に届けられています。例えば農家や漁家、畜産農家などの生産者、食べ物を運ぶ運送業者、販売する小売店、料理をつくる人、保護者のみなさんなどです。買い物の時に顔の見える生産者の食材を選んだり、一緒に調理をして料理に込めた思いを伝えたりすると、子どもたちはより身近に感じて、感謝の気持ちを育むことにつながります。



# いろいろなきのこを 食べましょう

### きのこの栄養は？

きのこは、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>などが、多く含まれています。また、低エネルギーで、食物繊維が豊富です。腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。



### 食物繊維をとりましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時期です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。

**芋ガリンとろ** (小片)

1. さつまいもは、皮をむき、おろし器で水とすりつぶす。

2. 片栗粉をまぶし、油で揚げる。

3. 釜に、砂糖×水を入れた火にかけ煮詰める。泡が立ったら、おろした芋と水を加え、1分ほど煮詰める。

**作りか**

1. さつまいもは、皮をむき、おろし器で水とすりつぶす。

2. 片栗粉をまぶし、油で揚げる。

3. 釜に、砂糖×水を入れた火にかけ煮詰める。泡が立ったら、おろした芋と水を加え、1分ほど煮詰める。

## 11月8日はいい歯の日



11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べると唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、むし歯予防にもつながります。また、肥満予防や集中力が高まるなどの効果があります。

健康な歯で、しっかりとんで食べる習慣をつけましょう。

