

11月分給食献立表

日	曜日		10時の おやつ	3時のおやつ
1	金	麦ごはん ころもと小松菜のみそ汁 タラのお好み焼き風 白菜とほうれん草のごま和え	牛乳 せんべい	牛乳 あんサンド
2	土	豚汁うどん コルーツヨーグルト	オレンジジュース	バナナ

4	月	振替休日		
5	火	きのこうどん 納豆とさつま芋のかき揚げ りんご	牛乳 スモックハチ	コーヒー牛乳 ホッデケージョ
6	水	麦ごはん 秋のみそ汁 鮭のみみじ焼き 豚肉と白菜煮	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 あんこクッキー
7	木	レーズンパン 牛乳 ホトフ 照り焼きチキン 白菜のさつぱりサラダ	牛乳	お茶
8	金	納豆丼 豆腐とえのき草のすまし汁 のり酢和え パイン缶	せんべい 牛乳	しらすと青菜おにぎり 牛乳
9	土	ひじきスバゲツナイー ヨーグルト	ビスケット りんごジュース	牛乳 豆腐もち バナナ

11	月	牛丼 わかめとしめじのすまし汁 たくあんのおかか和え ジュース	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋モンブラン
12	火	お弁当の日		
13	水	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 油淋鶏 スピナチサラダ	ヤクルト 牛乳 かりんどう	ミニクリームパン 牛乳 バナナコッタ
14	木	コッペンパン ミルク きのことチャウダー 鶏肉のピカタ そぼろポテト	牛乳 小鱼 のむヨーグルト	お茶 小松菜のチヂミ 牛乳
15	金	三色ご飯 そうめん汁 エビフライ 茹ブロッコリー ミニプリン	ビスケット 牛乳	牛乳 ホッポフォーバー
16	土	カレーライス オレンジ	おにぎり ジュース	おにぎり



18	月	麦ごはん 鶏ごぼろスープ 豚肉の台湾風 れんこんとひじきサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 クリームチーズ蒸しパン
19	火	さんまばーナイー(麦ごはん) 豚汁 さんま[鯖]の塩焼き パナナ)	牛乳 せんべい	牛乳 ヌイートポテトパイ
20	水	麦ごはん 切り干し大根とえのき草のみそ汁 鶏肉とさつま芋のゴヤからめ 五色和え	牛乳 ポーロ	お茶 水ようかん
21	木	麦ごはん きゃべつと玉葱のみそ汁 メルルーサのチリソース 大根のきんぴら	牛乳 バナナ	のむヨーグルト バナタあられ 牛乳
22	金	五目ラーメン のり塩から揚げ みかん	牛乳 かりんどう	牛乳 カステラ
23	土	勤労感謝の日		



25	月	チャーハン風わかめご飯 切り干し大根スープ 中華風ミートローフ 小松菜のおかかマヨ和え	牛乳 昆布	お茶 マカロニカルボナーラ風 牛乳
26	火	麦ごはん おでん みかん	牛乳 スモックハチ	牛乳 さつま芋ポーロ
27	水	麦ごはん かぼちやと玉葱のみそ汁 鮭のタルタルソース風 きのことお浸し	牛乳 りんご	牛乳 カッブケーキ
28	木	ソーヌカツ丼 たぬき汁 コルーツサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツ牛乳 ココアクッキー
29	金	肉みそスバゲツナイー しょうゆフレンチチサラダ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 おからあんまん
30	土	焼肉チャーハン わかめスープ オレンジ	オレンジジュース	牛乳 おにぎり



給食だより

令和6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。買い物の際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。


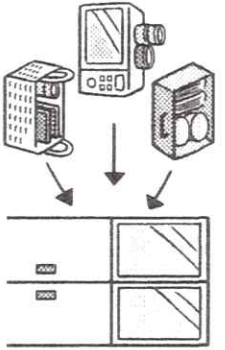

わたしたちの食事は、もとはすべて生きていた動物や植物です。命を食べることで、わたしたちは生きています。感謝をしていただくことを、子どもたちにも伝えてください。



食べ物を 無駄に

食品ロスを減らす 3つのポイント



<p>家にある食品を確認して買い物へ</p>  <p>買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。</p>	<p>食品の収納場所は 少なくして管理</p>  <p>収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。</p>	<p>食べ切れる量を！ 残ったらアレンジ</p>  <p>つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら、別の料理にアレンジして食べ切ります。</p>
---	---	--

「賞味」と「消費」何が違うの？ 2つの期限



「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。

