



11月給食献立表



| 実施日 | 曜日 | 献立 | 栄養量 | |
|-----|----|--|------------|---------|
| | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 2 | 月 | ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 こんがりキツネサラダ | 800 | 27.4 |
| 3 | 祝 | 文化の日 | | |
| 4 | 水 | アップルシナモントースト 牛乳 秋の味覚米粉シチュー ツナサラダ | 802 | 27.1 |
| 5 | 木 | 切干大根ごはん 小いわしのカレー揚げ みそけんちん汁 牛乳 | 761 | 27.6 |
| 6 | 金 | 中華丼 いももち フルーツのヨーグルト和え 牛乳 | 846 | 28.4 |
| 9 | 月 | ごはん 塩肉じゃが ちくわと野菜のごま酢和え 牛乳 | 814 | 27.9 |
| 10 | 火 | 吹き寄せごはん 魚の味噌あんかけ むらくも汁 牛乳 | 819 | 34.3 |
| 11 | 水 | きなこ揚げパン レンズ豆のシチュー ゆで野菜和風ドレッシング 牛乳 | 763 | 29.3 |
| 12 | 木 | ひじきツナごはん みそ汁 千草卵焼き甘酢あんかけ 牛乳 | 802 | 31.2 |
| 13 | 金 | チキンライス 魚のカレーマリネ マカロニスープ 牛乳 | 826 | 33.7 |
| 16 | 月 | 蒜山おこわ みそ汁 れんこんバーグおろしソースがけ 牛乳 | 805 | 31.7 |
| 17 | 火 | ごはん チーズタッカルビ 春雨スープ くだもの 牛乳 | 858 | 31.2 |
| 18 | 水 | 定期考査 1日目 給食なし | | |
| 19 | 木 | 定期考査 2日目 給食なし | | |
| 20 | 金 | マーボー麺 海藻サラダ ミルク芋 牛乳 | 866 | 33.6 |
| 23 | 祝 | 勤労感謝の日 | | |
| 24 | 火 | ごはん 魚の竜田揚げ 牛乳 五目きんぴら きのこと豆腐のすまし汁 | 839 | 31.1 |
| 25 | 水 | ツナポテトドッグ 牛乳 鶏とかぶのトマトスープ くだもの | 775 | 31.2 |
| 26 | 木 | 油麩丼 おくずかけ オレンジゼリー 牛乳 | 821 | 29.4 |
| 27 | 金 | ごはん 鶏肉の七味焼き 春雨の炒め物 みそ汁 牛乳 | 757 | 28.3 |
| 30 | 月 | スパゲティいかクリームソース カリカリ豆サラダ くだもの 牛乳 | 786 | 29.5 |
| 平均 | | | 808 | 30.2 |

食育だより

木の葉が黄色や赤色に色づき、秋が深まってきましたね。朝晩と日中の気温差も大きくなってきました。風邪をひかないよう、自身で体調管理をしていきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～今月の献立から～

<17日 韓国料理>

今月の「食育の日」は、お隣の国「韓国の料理～チーズタッカルビ～」に挑戦します！タッカルビは春川地方の郷土料理で、韓国語で「タッ」は鶏のこと、「カルビ」はあばら骨のことを指します。給食では、鶏肉のほかに、季節の野菜を加えて白菜キムチやコチジャンで味付けし、チーズをのせて提供する予定です。

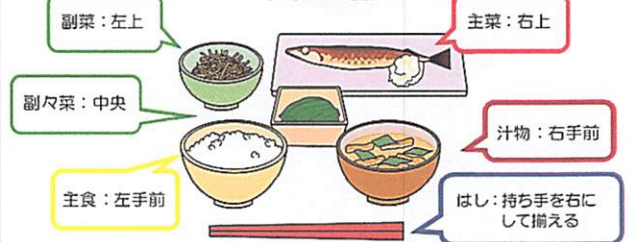
給食室前の『六中の食育広場♪』では、日本の郷土料理や海外の料理を地図とともに紹介しています。給食の写真も掲示しているので、ぜひ通った時に見てくださいな☆食文化を学ぶことは、自分の生活を豊かにしてくれるものの一つですよ！

<24日 和食献立>

平成25年12月、「和食」が「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコの無形文化遺産に登録されたことを受け、11月24日を「いい日本食＝和食」の日と制定しました。和食文化の大切さを再認識するきっかけにしてもらえるよう、給食では、和食について学べるような献立にしました★

これを機会に、和食時の配膳についても振り返ってみましょう。

和食の配膳



11月23日って、何の日なの??

現在は祝日である「勤労感謝の日」は、戦前は「新嘗祭（にいなめさい）」という祭日でした。

新嘗祭の「新」は新しい穀物（主に米）、「嘗」はごちそうという意味です。つまり、新しい穀物を得たことをすべての自然に感謝し、翌年の五穀豊穡を祈る祭りで、作物に命を注ぐ太陽と水、大地。それらを育てるための勤労を尊び、感謝する日が勤労感謝の日なのです。

命あるものを頂くことで、私たちはおいしく食事ができるのです。感謝の心を忘れず、毎日残さず食事をいただきますよう。



保護者の方へ

11月の給食費等諸費用の引き落としは

11月18日（水） です。

残高不足にならないよう、前日までにご確認をよろしくお願いします。