



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
1	月	振替休業日		
2	火	三色そばろごはん 油揚げの袋焼き みそ汁 牛乳	801	29.9
3	水	文化の日		
4	木	青菜じゃこチャーハン 切干大根ナムル ポテトとレバーの甘味噌がらめ 牛乳	825	29.6
5	金	ごはん 青のりふりかけ 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 糸寒天のごま酢和え	776	28.1
8	月	きんぴらごはん ししゃもの磯辺揚げ さつま汁 牛乳	837	32.5
9	火	厚揚げのエスニック炒め丼 牛乳 ツナと春雨のサラダ オレンジゼリー	833	29.5
10	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 フレンチサラダ	808	27.5
11	木	吹き寄せごはん 魚の味噌マヨ焼き 沢煮椀 牛乳	790	34.9
12	金	カレーあんかけ焼きそば 海藻サラダ きなこ芋 牛乳	806	30.5
15	月	豚肉とごぼうの柳川丼 ごまキムチ汁 くだもの 牛乳	851	33.4
16	火	コーンピラフ 魚のピザソース焼き マカロニ卵スープ 牛乳	787	35.6
17	水	定期考査 1・2日目 給食なし		
18	木	定期考査 1・2日目 給食なし		
19	金	ごはん いも煮風煮物 油揚げ入り野菜の和え物 牛乳	802	27
22	月	スパゲティいかクリームソース 牛乳 ゆで野菜ごまソース オートミールクッキー	814	31.4
23	祝	勤労感謝の日		
24	水	ごはん 魚の竜田揚げ 五目きんぴら むらくも汁 牛乳	875	33.7
25	木	じゃこチーズトースト ポークビーンズ くだもの 牛乳	805	33.9
26	金	ツナひじきごはん みそ汁 千草焼き甘酢あんかけ 牛乳	791	31.3
29	月	豚肉のねぎ塩丼 チゲスープ くだもの 牛乳	779	28.1
30	火	五目おこわ みそ汁 蓮根バーグおろしソースがけ 牛乳	804	31.1
平均			811	31.1

給食費等
引落日

* 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～

< 8日 カミカミメニュー >

11月8日は「いい歯」の日です。丈夫な歯を作るためには、よくかんで食べることが大切！給食では、根菜、小魚などの比較的硬い食材を使って、少しでもかむことを意識できる献立にしました！

< 19日 いも煮 >

今月の食育の日は、山形県の郷土料理に挑戦！大きな鍋に、里芋や牛肉、こんにゃく、きのこなどを入れてじっくり煮込んで作ります。牛肉の代わりに豚肉を使ったり、しょうゆではなく味噌で味付けしたり、地域によって少しずつ違いがあるのも特徴だそうです。給食ではどんないも煮が登場するのか、お楽しみに♪

< 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！また、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す。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、私たちは美味しく食事ができるのですね。感謝の気持ちを込めて毎日食事をいただきます。



保護者の皆様へ

11月の給食費等諸費用の引き落としは

11月18日（木） です。

前日までに残高をご確認ください。