



11月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	月	ごはん かみかみ佃煮 肉じゃが 野菜のしょうが醤油和え	○	805	<p>【11月の給食目標】</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">感謝して食事をしよう</p> <p>私達は自然の恵みをいただいて生きています。命をいただくことへの感謝の心を持って食べましょう。</p> <p>◇「消費期限」と「賞味期限」の違い◇</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【消費期限】 品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【賞味期限】 品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。</p> </div> </div> <p style="text-align: center; border: 2px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;">今月の献立から</p> <p>4日 「きのこのクリームスープ」 11月は読書月間です。4日は「14ひきのあさごはん」に登場する「きのこのスープ」です。しめじとエリンギが入ったクリームスープです。</p> <p>11日 「パエリア・スパニッシュオムレツ」 スペインの料理である「パエリア」と「スパニッシュオムレツ」です。パエリアには魚介類が、スパニッシュオムレツには色々な野菜が入っています。</p> <p>15日 「かてめし・ゼリーフライ」 埼玉県の郷土料理です。「かてめし」は「混ぜ合わせる」という意味をもつ具たくさんのご飯です。「ゼリーフライ」は形が「銭(ぜに)」に似ているため、この名前がつけました。</p> <p>24日 だしを味わう和食献立 「和食の日」であるため和食献立です。給食では、かつお節と昆布から「だし」をとります。給食室では、朝から丁寧にじっくりと時間をかけて「だし」をとります。</p> <p>26日 「あげパン(セレクト給食)」 今回は、あげパンの味を各自で選びます。きな粉味とココア味、どちらが人気でしょうか？</p> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">11月24日は「和食の日」</p> <p>「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。 和食のベースとなるのは「だし」です。だしは、昆布・かつお節・煮干し・干し椎茸などの食材のうま味を取り出した汁です。だしによって、塩分を抑え、味に深みを出すことができます。</p> </div>
2	火	チャーハン ジャンボ揚げぎょうざ わかめスープ	○	761	
4	木	チリコンカンライス きのこのクリームスープ 果物(みかん)	○	831	
5	金	わかめごはん あじフライ 野菜ののり和え みそ汁	○	799	
6	土	豚肉と青菜の中華丼 ワンタンスープ 豆乳花(トールーフア)	○	831	
9	火	ツナコーントースト チキンと野菜のトマト煮 果物(りんご)	○	820	
10	水	ごはん さばのごまだれ焼き こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	○	818	
11	木	パエリア スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	764	
12	金	みそラーメン 青のりビーンズポテト チョレギサラダ	○	806	
15	月	かてめし ゼリーフライ おひたし かきたま汁	○	807	
16	火	麻婆豆腐丼 春雨スープ ぶどうゼリー	○	787	
22	月	ポークカレーライス 大根サラダ 果物(柿)	○	847	
24	水	吹き寄せおこわ ししゃもの磯辺揚げ からし和え すまし汁	○	748	
25	木	ピリ辛五目あんかけ丼 卵入り中華スープ フルーツヨーグルト	○	826	
26	金	あげパン(きな粉 or ココア) レンズ豆のトマトシチュー コーンサラダ	○	774	
29	月	ツナと大根おろしのスパゲティ 野菜スープ 紅茶ケーキ	○	813	
30	火	ごはん 魚のステーキソース ごま酢和え 呉汁	○	765	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。