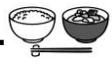


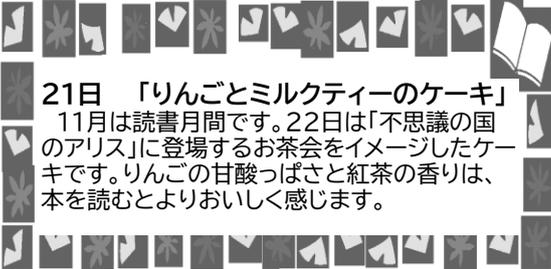


11月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	金	ゆかりごまご飯 ハンバーグ	○	781	【11月の給食目標】 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">感謝して食事をしよう</div> <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もって食べましょう。 11月23日 「勤労感謝の日」</p> <p>勤労感謝の日は、もともと「新(にい)嘗(なめ)祭(さい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。</p> 
		菊花入りおひたし すまし汁			
5	火	丸パン 白身魚のフライ	○	738	
		フレンチサラダ トマトスープ			
6	水	ピリ辛五目あんかけ丼	○	768	
		ワンタンスープ つぶつぶみかんゼリー			
7	木	切干し大根のビビンバ	○	842	
		きびなごのサラサ揚げ フルーツポンチ			
8	金	ごはん 魚の香味焼き	○	724	
		いか入りかみかみサラダ 根菜汁			
11	月	秋野菜カレーライス	○	871	
		ツナじゃこサラダ 果物(りんご)			
12	火	メープルフレンチトースト	○	782	
		かぶのクリームシチュー パリパリポテトのサラダ			
18	月	枝豆じゃこチャーハン	○	794	
		あんかけ卵焼き 中華コーンスープ			
19	火	さつまいもご飯	○	813	
		さばの塩麹焼き 豚汁 菊花と桃のゼリー			
20	水	かてめし	○	868	
		みそポテト つみっこ			
21	木	ツナのトマトクリームスパゲティ	○	903	
		くきわかめのサラダ りんごとミルクティーのケーキ			
22	金	ごはん 鮭のステーキソース	○	748	
		ごま酢和え 呉汁			
25	月	五目信田煮(大阪府)	○	869	
		枝豆かきたま汁 果物(みかん)			
26	火	吹き寄せおこわ	○	781	
		ししゃもの磯辺揚げ からし和え すまし汁			
27	水	パエリア	○	800	
		トルティージャ(スペイン風オムレツ) マカロニスープ			
28	木	ごはん さばのごまだれ焼き	○	819	
		こんにゃくのピリリ煮 みそ汁			
29	金	あげパンセレクト	○	A:776 B:815	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>11月24日「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>
		A:キャラメルB:ココア レンズ豆のトマトシチュー コーンサラダ			

今月の献立から

20日 「埼玉県郷土料理」
 埼玉県の秩父地方では、農作業の合間に食べる「小昼飯(こじゅうはん)」といいます。みそポテトやつみっこが入ります。かてめしは、米の生産量が少ない地方でも、食材をかさ増した料理です。

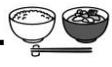


21日 「りんごとミルクティーのケーキ」
 11月は読書月間です。22日は「不思議の国のアリス」に登場するお茶会をイメージしたケーキです。りんごの甘酸っぱさと紅茶の香りは、本を読むとよりおいしく感じます。

22日 だしを味わう和食献立
 11月24日(いい日本食の日)のため、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、朝から丁寧じつくりと時間をかけて「だし」をとります。

11月24日「和食の日」 

「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。



27日 「スペイン料理」
 スペインの料理である「パエリア」と「トルティージャ(スペイン風オムレツ)」です。パエリアには魚介類が、トルティージャには野菜や肉などが入っています。

30日 「あげパンセレクト」
 今回のセレクトは、大田区立嶺町小学校発祥のあげパンの味を各自で選びます。キャラメル味とココア味、どちらが人気でしょうか？

※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。