

11月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
教科書や絵本のお話から考えた ブックメニュー が、登場します！！				
ごはん ★「かさこじぞう」の恩返しみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ 切干大根のカレーツナマヨ和え 白菜の梅おかかか和え ぶどうゼリー 今日のみそ汁は、小学校2年生の国語『かさこじぞう』で、地蔵様たちが持ってきてくれた食べ物(もち・大根・人参・ごぼう・みそ)を使って作られています。			マークのない日は汁物です お玉マークを目安に盛り付けましょう 1杯半	1 ごはん マーボー厚揚げ チヂミ ささみの中華サラダ くきわかめの炒め物 くきわかめは、わかめの茎の部分です。食物繊維が多くお腹の調子を良くしてくれます。コリコリした歯ざわりを楽しみながら食べましょう。1杯
ごはん ★「かさこじぞう」の恩返しみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ 切干大根のカレーツナマヨ和え 白菜の梅おかかか和え ぶどうゼリー 今日のみそ汁は、小学校2年生の国語『かさこじぞう』で、地蔵様たちが持ってきてくれた食べ物(もち・大根・人参・ごぼう・みそ)を使って作られています。			7 ごはん 肉じゃが 五目厚焼き卵 ハムとキャベツの野菜炒め れんこんのサラダ れんこんはハスの地下茎です。れんこんの穴は空気の通り道で、葉で取り入れた酸素を泥の中の地下茎にいきわたらせることができます。1杯	8 《いい歯の日メニュー》 菜めしごはん けんちん汁 きびなごカリカリフライ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物 かみかみ大豆 キャンディーチーズ 11月8日は『いい歯の日』です。きびなごやちりめんじゃこ、小松菜、大豆やチーズはカルシウムが多い食べ物です。よくかんで食べましょう。
ごはん ★「かさこじぞう」の恩返しみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ 切干大根のカレーツナマヨ和え 白菜の梅おかかか和え ぶどうゼリー 今日のみそ汁は、小学校2年生の国語『かさこじぞう』で、地蔵様たちが持ってきてくれた食べ物(もち・大根・人参・ごぼう・みそ)を使って作られています。			13 ごはん セルフチキンライス ポークコロケ 大根のサラダ れんこんのきんぴら セルフチキンライスはご飯に混ぜて自分でチキンライスにしてから食べましょう。1杯	15 米粉豆乳パン(C) ミルクパン(AB) じゃがいものミルクスープ あじフライ キャベツのカレーソテー ささみサラダ 鰯(あじ)は、味が良いので「あじ」と名付けられました。鉄やビタミンDなど、体にうれしい栄養素が多く含まれています。
ごはん ★「かさこじぞう」の恩返しみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ 切干大根のカレーツナマヨ和え 白菜の梅おかかか和え ぶどうゼリー 今日のみそ汁は、小学校2年生の国語『かさこじぞう』で、地蔵様たちが持ってきてくれた食べ物(もち・大根・人参・ごぼう・みそ)を使って作られています。			21 ごはん 白菜のスープ ミンチカツ キャベツとツナのあま酢和え チンゲン菜のソテー 白菜は、冬に美味しい野菜です。今日はウインナーと一緒に洋風のスープにしています。	22 《和食の日メニュー》 ごはん 五目汁 さばのよしる干し 筑前煮 いんげんのごま和え みたらし団子 11月24日は「和食の日」です。学校に配布しているメモと、動画を見てください。みたらし団子は、京都の下鴨神社で行われているみたらし祭りが由来と言われています。
ごはん ★「かさこじぞう」の恩返しみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ 切干大根のカレーツナマヨ和え 白菜の梅おかかか和え ぶどうゼリー 今日のみそ汁は、小学校2年生の国語『かさこじぞう』で、地蔵様たちが持ってきてくれた食べ物(もち・大根・人参・ごぼう・みそ)を使って作られています。			28 ごはん 小松菜のスープ れんこんのはさみ揚げ 鶏肉とコーンのバター炒め もやしの和え物 れんこんは、茨城県や徳島県で多く栽培されています。シャキシャキした歯ざわりを楽しみながら食べましょう。	29 ごはん 大根のすまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 炒り豆腐 バジルポテト りんご缶 塩こうじは、米こうじに塩を加えて発酵させた日本古来の調味料です。肉や魚のうまみを増してくれます。

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう
スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

出典：少年写真新聞社 セドック

パンやふりかけ、デザート類の空袋
や空容器は、牛乳パックとは別の
ビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

中学校(後期課程)