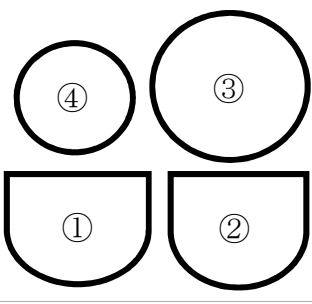
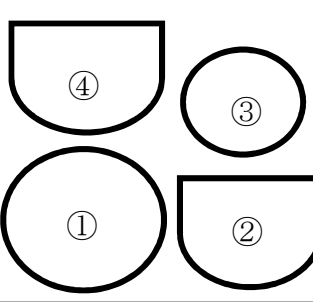


後期

11月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
2 献立コンテスト入賞メニュー ①ごはん ②わかめのみそ汁 ③しろみざかなの いろどりやさいソースかけ ④ころころポテト ごま塩 食べ物の頭文字でできた『まごはやさしい』の食材が使われたこんだてです。教室に配布しているメモを見てみてくださいね。 しろみざかなのいろどりやさいソースかけは 「ほね」にちゅうい!	11月8日は いい歯の日  しっかり よくかんで 食べましょう!	4 フックメニュー ①ごはん ②米粉ビーフカレー ③チキンの チーズオープン焼き ④はくとうゼリー 絵本「給食室のいちにち」で作られている、カレーとももの入ったゼリーです。給食がどうやって作られているか、絵本を見てみましょう。	5 ①クロワッサン ②マカロニスープ ③大学いも ④ツナともやしの ソテー クロワッサンは、フランス語で「三日月」という意味があります。	6 いい歯の日メニュー ①ごはん ②厚揚げと里いもの ごまみそ煮 ③子持ちししゃもの フライ ④かみかみ根菜サラダ 11月8日は「いい歯の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。 こもちししゃものフライは 「ほね」にちゅうい!
9 ①ごはん ②サムゲタン ③チヂミ ④ひき肉と野菜の チャプチェ 「サムゲタン」は、韓国朝鮮料理のに込み料理の1つです。本来はもち米ですが、給食用にアレンジしてもち麦を使用しています。プチプチとした食感も楽しんでください。	10 フックメニュー ①コッペパン ②ミートスパゲティ ③卵ロール ④「りっちゃん」のサラダ (かつおぶし クラス1袋) ミルククリーム 1年生の国語「サラダでげんき」から「りっちゃん」のサラダが今年も登場します。クラスでかつお節をかけて完成させてください。	11 ①ごはん ②ワントンスープ ③肉団子の あま酢あんかけ ④中華サラダ あんにん豆腐(直送) サラダやスープに入っているにんじんには、カロテンという、かぜなどの病気から体を守ってくれる栄養がたくさん入っています。	12 ①コッペパン ②コーンポタージュ (米粉) ③フィッシュフライ ④ツナサンド (ドレッシングクラス1本) フィッシュフライは 「ほね」に ちゅうい!	13 ①ごはん ②わかめのすまし汁 ③さけの塩焼き ④大根と油ふの 炒め煮 納豆(直送) 納豆の容器は、重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろにまとめて入れてください。 さけのしおやきは 「ほね」にちゅうい!
16 フックメニュー ①ごはん ②「かさこじぞう」の 恩返しみそ汁 ③さばのみりん干し ④海そう春雨の あま酢和え 今日のみそ汁は、2年生の国語「かさこじぞう」に出てくる食べ物を使っています。 さばのみりんぼしは 「ほね」にちゅうい!	17 ①米粉豆乳パン ②豆腐入り ごま豆乳スープ ③米粉ぎょうざ(3こ) ④もやしとにらの 炒め物 豆ふと豆乳のものになっている大豆は、「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が多い食べ物です。他にもみそ、しょうゆなど様々な食べ物のもとになっています。	18 フックメニュー ①ごはん ②セルフ ケチャップライス ③チキンボール ④とろ〜りグラタン 「バムとケロのそらのたび」で、80才のおじいちゃんのおたんじょう日パーティーで食べられているメニューです。絵本に出てくるので探してみてくださいね。	19 ①コッペパン ②かぶのかき玉スープ ③鶏肉の オニオンソースかけ ④里芋サラダ (ドレッシング クラス1本) 里芋は、くきの部分を食べる野菜です。日本では、お米より昔から食べられていました。	20 和食の日メニュー ①ごはん ②豚じゃが ③揚げだし厚揚げ ④ささみと大根の 胡麻酢和え おさかなそぼろ 11月24日は「和食の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。
11月24日は 和食の日 	24 ①コッペパン ②チキンヌードル スープ ③魚すり身カツ ④イタリアンサラダ チョコレートクリーム チキンヌードルスープは、アメリカの代表的な家庭料理です。肉や野菜、スパゲッティが入っていて、食べると体を温まります。	25 フックメニュー ①ごはん ②のり風味の卵スープ ③たこ焼きフライ(3こ) ④ベーコンとれんこんの ピリ辛炒め 「給食委員はアイドル」という本に登場する「ルミちゃん」が大好きな「たこ焼きフライ」です。 お話が気になる人は本も読んでみましょう。	26 ①コッペパン ②ニョッキのクリーム煮 ③ハンバーグ (ケチャップ クラス1本) ④かぼちゃサラダ かぼちゃは英語で「pumpkin(パンプキン)」と言います。緑黄色野菜の1つでビタミンAがたくさん含まれています。ニョッキはよくかんで食べましょう。	27 ①ごはん ②小松菜のすまし汁 ③いかのソース焼き (2切) ④切り干し大根の 肉みそ いもけんぴ いかの足の数は10本です。そのうち2本は長くのびていて、エサをつかまえる時に使います。いかのソースやきは、よくかんで食べましょう。
30 ①ごはん ②なめこのみそ汁 ③鮭フライ ④湯葉とほうれん草の お浸し (かつおぶしクラス1袋) 玄米ふりかけ さけフライは 「ほね」に ちゅうい!	 箸は毎日持ってきてきましょう スプーンは、パンの日とスプーン マークのあるごはんの日に配りま しょう。  読書週間 給食	ごはんの日 	パンの日 	使用食器は一例です。