

# 11月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p>  <p>1杯半</p>	<p>このマークのおかずは 小学校給食と同じメニューです</p> 	<p>1 ごはん チンゲン菜のスープ</p> <p>豚肉のしょうが炒め ひじき入りぎょうざ ほうれん草と ちりめんじゃこの和え物 りんご缶</p> <p>チンゲン菜は、6つの食品群の中の第3群、緑黄色野菜のひとつです。</p>	<p>2 ごはん わかめのみそ汁</p> <p>ハンバーグのおろしソースかけ ナポリタンスパゲティ れんこんのサラダ</p> <p>れんこんの穴は、道管でも師管でもなく、葉で取り込んだ酸素を茎や根に送るための通気孔です。</p>	<p>3</p>  <p>文化の日</p>
<p>6 ごはん 豚どん</p> <p>かぼちゃひき肉フライ 梅肉和え 切干大根の煮物</p> <p>切干大根は、食品中の水分を減らし、微生物の繁殖をおさえ、保存性を高めた乾燥食品です。</p>  <p>1杯</p>	<p>7 ごはん 豆腐のすまし汁</p> <p>さわらのゆずしょうゆかけ マカロニサラダ ツナとキムチの炒め物 みかんゼリー</p> <p>さわらの骨に気をつけて食べましょう。</p>  <p>みかんゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>8 コッペパン オニオンスープ</p> <p>鶏肉のトマトソースかけ キャベツのカレーソテー ミルククリーム 金時豆のあま煮</p> <p>パンの袋とミルククリームの空き袋は、ストローのごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>9 ごはん 鶏肉のクリーム煮</p> <p>いかナゲット しめじとツナのおろし和え 手作り豚ひじきふりかけ</p> <p>今日のふりかけは、豚ひき肉とひじきを甘辛く炒めて、手作りしています。</p>  <p>1杯</p>	<p>10 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁</p> <p>豚肉のバーベキューソースかけ オイスター炒め 小松菜のおかか和え</p> <p>豚肉のバーベキューソースかけは、おろしりんご、しょうが、にんにくなどを使って、調理場でソースを手作りしています。</p>
<p>13 ごはん 野菜のすまし汁</p> <p>みそかつ 大根のサラダ チンゲン菜と ウインナーのソテー</p> <p>今日のみそかつは、トンカツに、豆みそやみりん、しょうゆなどで作った手作りのタレをかけています。豆みそは愛知県をはじめ東海地方で多く生産・消費されています。</p>	<p>14 ごはん 米粉チキンカレー</p> <p>白身魚フライ キャベツのサラダ みかん缶</p> <p>今日のカレーは、小学校でも提供している、小麦粉の代わりに米粉を使用したカレーです。白身魚の骨に気をつけて食べましょう。</p>  <p>2杯</p>	<p>15 ごはん わかめスープ</p> <p>ヤンニョムチキン チャブチェ さつまいものあま煮 キャンディーチーズ</p> <p>チャブチェは、春雨を使った伝統的な韓国朝鮮の家庭料理です。キャンディーチーズの空き袋は、ストローのごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>16 ごはん 厚揚げの中華煮</p> <p>ミンチカツ きんぴらごぼう 小松菜とえのきの ゆず風味和え</p> <p>ごぼうのしっかりした歯ごたえ、唐辛子のピリ辛さを、坂田金平(昔話の金太郎の息子)の強さや勇ましさに例え、「きんぴらごぼう」と呼ぶようになりました。</p>  <p>1杯</p>	<p>17 ごはん レタススープ</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ 豆腐チャンプルー ジャーマンポテト</p> <p>肉団子は、6つの食品群の中の第1群で、主な成分はたんぱく質です。脂質や無機質、ビタミンも含んでいます。</p>
<p>20 ごはん コーンポタージュ</p> <p>鶏肉のたつた揚げ 焼きビーフン ブロッコリーのソテー</p> <p>私たちは、ブロッコリーの花のつぼみの部分を食べています。ブロッコリーがそのまま成長すると、黄色のきれいな花を咲かせます。</p>	<p>21 ごはん じゃがいものそぼろ煮</p> <p>れんこんのはさみ揚げ 白菜のおひたし ウインナーソーセージ じゃこピーマン</p> <p>緑色のピーマンが熟すと、何色になるか知っていますか。赤色になり、甘くなります。緑色のピーマンは、熟す前の実です。</p>  <p>1杯</p>	<p>22 ごはん ダッカルビ</p> <p>コーンコロッセ 小松菜とツナの炒め物 海苔のつくだ煮 パインアップル缶</p> <p>小松菜は、江戸時代、東京の小松川付近で多く栽培され、「小松菜」と名付けられたと言われています。</p>  <p>1杯</p>	<p>11月24日は「和食の日」</p> <p>日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。</p> 	
<p>27 ごはん コンソメスープ</p> <p>鶏肉のレモンソースかけ 切干大根の肉みそ ほうれん草のソテー ぶどうゼリー</p> <p>鶏肉のレモンソースかけのタレは、レモン果汁にはちみつを加えて、さわやかな風味に仕上げられています。ぶどうゼリーの空き容器は、ストローのごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>28 わかめごはん けんちん汁</p> <p>さけフライ 3色ナムル フルーツナタデココ がんもどきの煮物</p> <p>鮭の骨に気をつけて食べましょう。3色ナムルには、小松菜、もやし、人参を使い、ささみを加えて食べやすい味に仕上げられています。</p> 	<p>29 ミルクパン ポークビーンズ</p> <p>チキンカツ チンゲン菜と ベーコンの炒め物 液体ココア アセロラゼリー</p> <p>液体ココアは、少し飲んだ牛乳の中に入れてストローでよく混ぜて飲みましょう。パンの袋、液体ココア、アセロラゼリーの空き容器は、ストローのごみ袋に入れて下さい。</p>  <p>1杯</p>	<p>30 ごはん 中華スープ</p> <p>プルコギ フライドポテト ごぼうサラダ</p> <p>ごぼうは昔、薬として中国から伝わりました。日本で食べ物として栽培され始め、江戸時代には全国で食べられるようになりました。よくかんで食べましょう。</p>	<p>ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう</p> 

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