

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
1	月	ささみフライ コンソメスープ ドレッシングサラダ くだもの	ソーメン汁	牛乳	食パン	16	火	ハンバーグ コンソメスープ フレンチサラダ くだもの	牛乳 みそやきライス	牛乳	バターロール
2	火	ほっけの照り焼き みそ汁(白菜) ナムル くだもの	牛乳 ごまチーズボンデケーキ	牛乳	ごはん	17	水	ほっけのマヨネーズ焼き みそ汁(人参) ジャーマンポテト くだもの	牛乳 クリームサンド	牛乳	ごはん
4	木	豆腐のカレー煮 みそ汁(大根) ちくわのサラダ くだもの	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳	ごはん	18	木	チキンとトマトのカレー 小松菜スープ キャベツのサラダ くだもの	牛乳 スコーン	牛乳	カレーライス
5	金	さばみそ煮 すまし汁(豆腐) ツナあえ くだもの	牛乳 ピザトースト	牛乳	ごはん	19	金	厚焼き卵 石狩汁 ほうれん草のあえもの くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳	ごはん
6	土	しょうゆ野菜ラーメン ゆでたまご くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	ラーメン	20	土	やきそば 中華スープ(たまご) チーズ くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳	牛乳	やきそば
8	月	ぎせい豆腐 みそ汁(チンゲン菜) 納豆あえ くだもの	牛乳 いもけんぴ	牛乳	ごはん	22	月	豚肉の竜田揚げ みそ汁(南瓜) ごま酢あえ くだもの	牛乳 おからマフィン	牛乳	ごはん
9	火	さけのムニエル マカロニスープ 小松菜サラダ くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳	バターロール	24	水	いもそばろ煮 みそ汁(豆腐) かにかまの酢の物 くだもの	牛乳 ちりめんラスク	牛乳	ごはん
10	水	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁(キャベツ) ひじき炒り煮 くだもの	牛乳 アップルパイ	牛乳	ごはん	25	木	さばのバーベキューソース 青菜のスープ ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳 お茶 梅おかかおにぎり	牛乳	食パン
11	木	ミートオムレツ 野菜スープ ポテトサラダ くだもの	牛乳 じゃこわかめおにぎり	牛乳	食パン	26	金	えび豆腐のみそ炒め みそ汁(大根) 春雨サラダ くだもの	牛乳 チーズクッキー	牛乳	ごはん
12	金	たらの甘酢あんかけ みそ汁(南瓜) チンゲン菜のあえもの くだもの	牛乳 ジャムサンド	牛乳	ごはん	27	土	和風スパゲッティ 枝豆 キャベツと卵のスープ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	スパゲティ
13	土	けんちんうどん おかかあえ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	うどん	29	月	誕生会お弁当 ケチャップライス かぼちゃコロッケ コールスローサラダウインナー コンソメスープ くだもの	牛乳 モンブラン風	牛乳	ケチャップライス
15	月	鶏肉のごま焼き すまし汁(麩) 磯香あえ くだもの	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳	ごはん	30	火	鮭のパン粉焼き 青菜のミルクスープ たまごサラダ くだもの	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳	バターロール



給食だよ!

日に日に寒さが増し、秋の深まりを感じる季節になってきました。朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。本格的にやってくる冬に備えてバランスのとれた食事で寒さに負けない体を作りましょう。

11月24日は「和食の日」



日本の代表的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。和食は米飯を主食とし、ごはんにあった多様な汁物・おかず等によって構成される献立を基本に、正しくお箸やお椀などを使う日本の風習です。

「だし」について

だしとは、昆布やかつおぶしなどの食品を煮てだした汁のことを言い、和食の味の基本となります。和食はしょうゆ・みりん・酢など伝統的な調味料を用いて作られます。だしはうまみ成分を含むため、減塩料理にも効果的です。

～基本のだしの取り方～

○にぼしだし

- ①にぼしのおなかを取る。
- ②30分水に浸す。
- ③火にかけ、沸騰してから1分間加熱する。

○かつおと昆布だし

- ①昆布を30分くらい水に浸す。
- ②沸騰直前に昆布を出しかつお節を入れる。
- ③沸騰したら火を止める。

※だし汁は上澄みを取るか、こして使いましょう。
一例ですので参考にしてみてください。



勤労感謝の日



23日は勤労感謝の日です。『勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう』国民の祝日です。この日は米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。何気なく食べている食事にも食べ物を育てる人、運ぶ人、料理をする人など、様々な人の働きがあります。収穫に感謝して、食にかかわる全ての人々への感謝の気持ちも忘れないようにしましょう。

