

11月 給食だよ！



風邪予防は食事から！

冷たい風の吹く季節になってきました。体調を整えるためには、「ご飯をしっかり食べる」という基本に勝るものはありません。バランスのよい食事をとることで、ウイルスと戦う力を高め、風邪に負けない体をつくることができます。寒くなってきたこれからの季節は、体を温める働きのある食材を食べて、風邪予防をしていきましょう！



体を温める食べ物・・・根菜類など



ウイルスと戦う力を高める栄養素



「北海道を食べよう！第4回目」は…

11月22日「ほっけのつみれ汁」

今月の「北海道を食べよう！」は、「ほっけのつみれ汁」です。北海道でよく獲れるほっけの身を団子状にした「つみれ」が入っています。

お昼の放送では、ほっけ漁の時期のクイズに答えたり、ほっけのつみれが出来るまでの様子を見てもらったりしてもらいたいと思います！



11月 よていいにこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8 いい歯の日メニュー
振替休日 	きのこごはん みそしる とりにくのたつたあげ	キーマカレー こまつなとコーンの サラダ ようなしかん	セルフドッグ (せわりコッペ ウイナーソーテー) コーンシチュー かき	ごはん いもだんごじる いわしのカリカリフライ なっとう
	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのきたけ しめじ たもぎたけ 椎茸 グリンピース/凍り豆腐 小松菜/鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦粉/	白飯 豚肉もちも 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆水 煮 パセリ レーズン トマト缶詰 ナツメグ/小松菜 コーン ごま/洋なし缶/	背割りコッペパン チキンウイナー ケチャップ/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳/柿/	白飯/鶏肉 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ いわしのカリカリフライ/納豆/
11	12 3年生校外学習	13	14	15
ガタタンラーメン あおりのポテト パインかんづめ	とりめし サケフライ おひたし	わふうそばろごはん みそしる りんご	コロッケバーガー (よこわりパンズ やさいコロッケ) ポトフ いちごのデザート	ごはん みそしる さんまのにつけ さつまいものてんぷら
ソフトラーメン 豚肉 えび いか ベビーほたて ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ わらび きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく 片栗粉 卵/じゃがいも 青のり/パン缶/	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 醤油 鶏がら みりん きび砂糖/サケフライ/小松菜 もやし 糸かつお 醤油/	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま ごぼう 人参/じゃがいも 玉ねぎ 塩わかめ/りんご/	横割りのパンズ 野菜コロッケ(豚肉入り)/チキンウイナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん/いちごのデザート(いちごゼリー)/	白飯/キャベツ 油揚げ みそ むろあじ 昆布/さんま しょうが 醤油 きび砂糖 /さつまいも 小麦粉 卵/
18	19	20	21	22 北海道を食べよう!
しおラーメン シナモンポテト バナナ	ごぼうピラフ レバー入りハンバーグ ケチャップソース ヨーグルトあえ	あつあげいりにくい ためどん みそしる かき	コッペパン ポテトグラタン さけのハーブフライ ミニトマト	ごはん ほっけのつみれじる ごもくきんぴら りんご
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/さつまいも シナモン/バナナ/	胚芽米 大麦 パター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ/レバー入りハンバーグ/ケチャップ ウスターソース きび砂糖/缶詰め(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) ヨーグルト/	白飯 豚肉 厚揚げ メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ/柿/	コッペパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳/ 鮭切り身 にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ/ミニトマト/	白飯/ほっけつみれ 焼き豆腐 しょうが 片栗粉 大根 人参 長ねぎ みそ/ごぼう 人参 こんにゃく ひじき入りさつま揚げ 油揚げ さやいんげん ごま/りんご/
25	26	27	28	29
振替休日 	やきふたチャーハン かぼちゃコロッケ ミルクゼリー	さけミックスどん みそしる たたききゅうり	レーズンパン キャロットポタージュ ユ オニオンチップサラダ みかん	ごはん とうふのオイスターソースに ひじきいりぎょうざ ごまあえ
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース/かぼちゃコロッケ/牛乳 粉寒天 スキムミルク 上白糖 みかんな詰 パイン缶詰/	白飯 鮭 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/大根 人参 ごぼう/きゅうり ごま/	レーズンパン/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 ごま/みかん/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉 黒こしょう/ひじき入りぎょうざ/小松菜 白菜 白すりごま/	

- ★献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- ★あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。