

朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気が乾燥する季節になりました。寒さに負けない体をつくるためには、帰宅後や食事前の手洗い・うがいはもちろん、1日3食のバランスの良い食事と十分な睡眠が欠かせません。給食もしっかり食べて、体の中から元気をチャージし、風邪に負けない健康な体をつくりましょう。

リザーブ給食～野菜の働きを知って、健康な体をつくろう～

11月20日（金）に「野菜の働きを知って、健康な体をつくろう！」をテーマとして、リザーブ給食を実施します。今回は「ごぼうチップサラダ」か「かぼちゃチップサラダ」の2つから、自分で食べたい献立を選びます。日頃の給食では苦手意識をもつ児童も多い野菜ですが、今回のリザーブ給食を通して野菜の働きや魅力に気付き、「野菜をもっと食べて健康になりたい！」という気持ちが育つことを期待しています。

事前指導では、「風邪から守ってほしいから、かぼちゃにしようかな！」「ごぼうはおなかの調子を整えてくれるんだね！」と野菜の働きを考えながら選ぶ姿が見られました。指導に使用した調査用紙は、リザーブ給食の実施後に持ち帰りますので、ぜひ御家庭でも話題にしてみてくださいと幸いです。



11月よていこんだて

月	火	水	木	金
2 (ごはん) ビビンバ かぼちゃ チーズフライ フルーツミックス 米 おおむぎ 清酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 M7 長ねぎ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 ごま油 豆板醤 にんにく 小松菜 もやし 白ごま 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 一味唐辛子/かぼちゃ チーズ フライ 揚げ油/みかん缶詰 バイ缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰	3 	4 (パン) 豆パン クリームシチュー カレー風味 小松菜と ベーコンのサラダ くだもの 豆パツ/豚肉 加-粉 切り-白ワケ 油 じゃがいも たまねぎ にんじん 小麦粉 バター 油 加-粉 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ 食塩 白こしょう 白ワケ 鶏がらスープ/ベーコン かつまな もやし 醤油 穀物酢 油 きび砂糖 白ごま/洋梨缶 (予定)	5 (ごはん) ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え 白飯/鶏肉 清酒 豆腐 つぎこんやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 醤油 食塩 清酒 むろあじ 昆布 宗田/いわし 清酒 小麦粉 でんぶん 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 生姜 白ごま でんぶん/丸 こまつな もやし 醤油 きび砂糖 からし	6 (めん) 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト くだもの リトラ-肉 豚肉 生姜 にんにく 醤油 みりん風調味料 油 むきえび 清酒 つともやし にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ツゲツツアイ きくらげ 醤油 清酒 食塩 黒こしょう ごま油 鶏がら 豚骨 煮干し 生姜 にんじん たまねぎ 長ねぎ/ルツボ 揚げ油 食塩 黒こしょう 加-粉 ツバキ/グ/柿 (予定)
9 (ごはん) きのごはん みそ汁 高野豆腐のフライ 米 おおむぎ 清酒 食塩 油 揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ 干しいたけ ケリル-ス 油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ 昆布/凍り豆腐 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 加-粉 食塩 すりごま 卵 パツ粉 白ごま 揚げ油	10 (ごはん) ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの唐揚げ いそ和え 白飯/豆腐 豚肉 ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 食塩 黒こしょう 清酒 みりん風調味料 でんぶん/かたししゃも(子持ち)清酒 小麦粉 でんぶん 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 穀物酢/ほうれん草 白菜 もみのり 醤油	11 (パン) 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム 角食/オニオン パン キャベツ じゃがいも にんじん 大根 さやいんげん 食塩 醤油 白ワケ 黒こしょう 鶏がらスープ/ほっけ 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 卵 パツ粉 白ごま 揚げ油/豆乳 きな粉 きび砂糖 ヨーグル 食塩 バター	12 (ごはん) 肉炒め丼 みそ汁 くだもの 白飯 豚肉 M7 にんじん サラダ 油 もやし ほうれん草 醤油 みりん風調味料 たまねぎ りんご ヨーグル きび砂糖 しょうが にんにく トウモロコシ でんぶん ごま油 白ごま/キャベツ 揚げ油 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/りんご (予定)	13 (めん) カレーうどん 青のりポテト くだもの リツ麺 鶏肉 清酒 油あげ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油 加-粉 醤油 きび砂糖 本みりん 加-粉 むろあじ 昆布/ルツボ 揚げ油 食塩 青のり/柿(予定)

<div>16 (ごはん)</div> <div>ツナライス メンチカツ サイコロサラダ</div> <div>北園小学校 振替休業日</div> <div>米 おおむぎ 清酒 食塩 焼 き豆腐 まぐろ水煮 にんじ ん ごぼう 干しいたけ グリ ルベ-ス 油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 食塩 /メンチカツ 揚げ油/皿 にんじ ん きゅうり ホールン 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし</div>	<div>17 (ごはん)</div> <div>ごはん とんかつ(味噌だれ) すまし汁 しょうが和え</div> <div>白飯/豚肉 食塩 黒こしょ う 小麦粉 卵 パン粉 揚げ 油 赤みそ 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 ごま 油 白すりごま/豆腐 かつわ かめ 干しいたけ 長ねぎ 醤油 清酒 食塩 宗田 むろ あじ 昆布/こまつな 白菜 生姜 醤油 清酒</div>	<div>18 (パ ン)</div> <div>コッペパン コーンクリーム スープ 白花豆コロッケ くだもの</div> <div>コッペパン/ホールン クリ-ム-ソ -パン たまねぎ にんじん 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/白 花豆コロッケ 揚げ油/パン缶詰 (予定)</div>	<div>19 (ごはん)</div> <div>和風そぼろごはん みそ汁 さんま スパイス揚げ</div> <div>白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 干しいたけ ひじき 白ごま 生姜 油 ごぼうに んじん 赤みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん風調味料 一味唐辛子/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/さんま 生姜 にんに く 清酒 醤油 食塩 でんぶ ん 小麦粉 加-粉 炒り粉/黒 こしょう 揚げ油</div>	<div>20 (め ん)</div> <div>パスタシーフード トマトソース ごぼうチップサラダ かぼちゃチップサラダ</div> <div>リザーブ給食</div> <div>ワトパスタ ベ-ソ- むきえび 白ワイン あさり水煮 たまね ぎ にんじん マツタケ 和リ- んにく 炒り油 小麦粉 加-粉 ケチャップ トマトピューレ ト マト缶詰 ウサ-ソース 中濃ソース 醤 油 食塩 黒こしょう 和が/赤 ワイン 鶏がらスープ/【ごぼう 又は西洋かぼちゃ】揚げ油 皿 にんじん キャベツ きゅう り 穀物酢 きび砂糖 醤油 食塩 黒こしょう 白ごま</div>
<div>23</div> <div>勤労感謝の日</div> <div>白飯/豚肉 醤油 てんさい 糖 清酒 油 焼き豆腐 しら たき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎたけ 白すり ごま ごま油 醤油 てんさい 糖 清酒 一味唐辛子 豆 板醤 長ねぎ にんにくし ょうが りんご/ぎょうざ 揚げ油/きゅうり 食塩 醤 油 きび砂糖 ごま油 白ご ま</div>	<div>24 (ごはん)</div> <div>ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり</div> <div>白飯/豚肉 醤油 てんさい 糖 清酒 油 焼き豆腐 しら たき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎたけ 白すり ごま ごま油 醤油 てんさい 糖 清酒 一味唐辛子 豆 板醤 長ねぎ にんにくし ょうが りんご/ぎょうざ 揚げ油/きゅうり 食塩 醤 油 きび砂糖 ごま油 白ご ま</div>	<div>25 (パ ン)</div> <div>レーズンパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 ほうれん草と コーンのサラダ くだもの</div> <div>レーズンパン/豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ 食塩 黒こしょう でんぶ ん はく さい にんじん マツタケ 小 麦粉 バター 油 チーズ スキム 牛乳 豆乳 食塩 白こしょ う 油 白ワイン 鶏がらス-プ/ ほうれん草 ホールン 白ごま 油 きび砂糖 穀物酢 醤油/ パン缶詰(予定)</div>	<div>26 (ごはん)</div> <div>キーマカレー あさりの カリッとサラダ</div> <div>白飯 豚ひき肉 赤ワイン た まねぎ にんじん 和リ-し ょうが にんにく 大豆水煮 レーズン 油 小麦粉 加-粉 ウサ -ソース 中濃ソース トマト缶 ケ チャップ 醤油 赤ワイン 食塩 黒 こしょう オールパ-イ ツマミ/ あさり水煮 生姜 醤油 みり ん風調味料 小麦粉 でんぶ ん 揚げ油 きゅうり キャベツ にんじん 醤油 穀物酢 き び砂糖 からし ごま油 白 ごま</div>	<div>27 (め ん)</div> <div>きつねうどん ごまみそポテト くだもの</div> <div>ワト麺 油揚げ 醤油 きび砂 糖 みりん風調味料 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎ たけ ほうれん草 醤油 き び砂糖 清酒 本みりん 穀 物酢 一味唐辛子 むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油 白みそ きび砂糖 みりん風 調味料 白すりごま/みかん (予定)</div>
<div>30 (ごはん)</div> <div>ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ</div> <div>栄小学校 振替休業日</div> <div>米 おおむぎ バター 白ワイン 食塩 ベ-ソ- ごぼう たまね ぎ にんじん にんにく ホル ン 油 食塩 醤油 黒こし ょう/北海道産ブリカツ 揚げ 油/だいこん まぐろ水煮き ゅうり にんじん 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀 物酢</div>	<div>12/1 (ごはん)</div> <div>ごはん 芋だんご汁 かれい唐揚げ (ザンタレ) のりとあさりの佃煮</div> <div>白飯/鶏肉 清酒 じゃがい も でんぶ ん 食塩 にんじ ん だいこん ごぼう 油 長 ねぎ 醤油 清酒 食塩 むろ あじ 昆布 宗田/かれい唐 揚げ 揚げ油 醤油 きび砂 糖 清酒 みりん風調味料 穀物酢 黒こしょう でんぶ ん/あさり水煮 生姜 醤油 きび砂糖 清酒 みりん 風調味料 もみりのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 きび砂糖 水あめ</div>	<div>12/2 (パ ン)</div> <div>黒コッペパン かぼちゃシチュー ストローポテト サラダ くだもの</div> <div>黒コッペパン/ベ-ソ- 西洋かぼ ちゃ たまねぎ 小麦粉 バタ ー 油 牛乳 豆乳 チーズ スキム 牛乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/皿 キャベツ き ゅうり ホールン じゃがいも 揚げ油 穀物酢 きび砂糖 醤油 食塩 黒こしょう 白 ごま/黄桃缶(予定)</div>	<div>12/3 (ごはん)</div> <div>豚すき丼 みそ汁 いわしの カリカリフライ</div> <div>白飯 豚肉 しらたき たま ねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂糖 醤油 清酒 みり ん風調味料 ほうれんそう/ じゃがいも かつわかめ 長 ねぎ 白みそ 赤みそ むろ あじ 昆布/いわしの加がワ イ 揚げ油</div>	<div>12/4 (め ん)</div> <div>塩ラーメン 大学芋 くだもの</div> <div>ワトラ-麺 豚肉 生姜 にんに く 醤油 みりん風調味料 油 ママ つと もやし にん じん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう かつ わかめ 醤油 清酒 食塩 黒 こしょう 鶏がら 豚骨 煮 干し 昆布 生姜/さつまい も 揚げ油 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま/みか ん(予定)</div>

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。

※牛乳(200ml)は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品や調味料等の詳しい原材料が知りたい方はお問い合わせください。)

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな甲殻類(えび・かになど)や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。

◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などはできません。