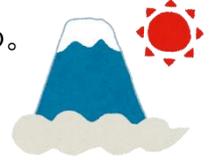


給食だより



朝晩の冷え込みも厳しくなり、だんだんと秋の深まりを感じます。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもありますので、普段からきちんと食事を取り、元気いっぱいにご過ごしましょう。



11月24日は「和食」の日

一汁三菜を基本とする日本人の伝統的な食文化である「和食」は、理想的な栄養バランスの食事といわれ、平成25年12月「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。そして、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるように願いを込め、11月24日が「いい日本食（和食）の日」として制定されました。

しかし、その一方で日本人のお米の消費量は年々減ってきています。この機会に和食の良さを感じ、日々の生活の中に取り入れ、未来へと受け継いでいきたいものです。



日本人の特別な技

「口中調味」



子どもたちの様子を見てみると、丼やカレーライスではない白いご飯だけの日は、ごはんだけが残ってしまい、「もう食べられない」とご飯を残してしまうことがあります。

日本には、古くから「口中調味（こうちゅうちょうみ）」といい、ご飯とおかずを交互に食べ、口の中で塩加減を調整しながら食べる文化があります。食べ方を見直すだけでも栄養バランスを整えながら食べることができます。

月	火	水	木	金
<p>11月の予定献立</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日 200ml つきます。 献立の下に、使用している主な食材を記載しています。（調味料を除く） ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。 果物については、収穫状況等により変更する場合があります。 				<p>1日 きのこご飯 味噌汁 豚肉のカレーフライ 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのきだけ しめじ たもぎたけ しいたけ グリビノス/じゃがいも わかめ 長ねぎ /豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール 油/</p>

11月の予定献立

月	火	水	木	金
4日 振替休日 	5日 黒コッペ ポトフ 鮭のハーブフライ 小松菜とコーンのサラダ 黒コッペ/オニオンジャガイモ人参大根鶏がらスープ/鮭にんにくパセリパセリ小麦粉卵パン粉油/小松菜コーンごま/	6日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 果物 精白米 豚肉 ママ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご ごま しょうが にんにく でん粉/豆腐 わかめ 長ねぎ / (みかん)/	7日 ゆで揚げカレーソーススパゲティ かぼちゃサラダ パセリパセリ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 切りしょうが にんにく 小麦粉 揚げ油 揚げ粉 デミタソース 鶏がらスープ かぼちゃ 油 人参 キャベツ きゅうり ごま/	8日 焼き豚チャーハン 豆寄せフライ フルーツカクテル 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ コーン しいたけ しょうが にんにく グリルピーズ/すりみ 卵 枝豆 大豆 でん粉 パン粉 ごま油/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース/
11日 ご飯 さんまの煮付け 味噌汁 ごま和え	12日 横割りバンズ オニオンポタージュ フィッシュバーガー (たらフライ) ケチャップソース コロコロサラダ	13日 豚ミックス丼 味噌汁 果物	14日 関西風きつねうどん たこ焼き風天ぷら 果物	15日 鮭ご飯 けんちん汁 十勝大豆コロケ
精白米/さんま しょうが/大根 油揚げ/小松菜 白菜 ごま/	横割りバンズ/オニオンジャガイモ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パセリ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/たら 小麦粉 でん粉 パン粉 油/大豆 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/	精白米 豚肉 しょうが でん粉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ/(柿)/	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草/豆腐 入りかまぼこ 小麦粉 卵 油 揚げ粉 糸かつお 青のり/(みかん)/	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 油/
18日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものカレー天ぷら ナムル	19日 背割りコッペ チリコンカン 小松菜サラダ 果物	20日 4年現地学習 和風そぼろご飯 味噌汁 ほっけカレー揚げ	21日 沖縄そば サーターアングァー 冷凍パイ	22日 深川めし 味噌汁 豚肉のごま揚げ
精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油/カラシ ししゃも(双) 小麦粉 卵 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま/	背割りコッペ/豚肉 イタ豆 玉ねぎ ジャガイモ 人参 パセリ トマト デミタソース 鶏がらスープ/大豆 春雨 ひじき 小松菜/(りんご)/	精白米 とりひき肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごぼう 人参 しょうが ごま/小松菜 厚揚げ たもぎ/ほっけ 小麦粉 でん粉 油/	ソフトめん 豚肉 しょうが にんにく 小ねぎ ほうれん草/小麦粉 パセリ/オニオン ごま 卵 油 黒砂糖/(冷凍パイ)/	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/厚揚げ 小松菜/豚肉 しょうが にんにく 小麦粉 でん粉 ごま 油/
25日 ご飯 三平汁 納豆 五目きんぴら	26日 背割りコッペ あさりのチャウダー セルフドック (ウインナー) コールスローサラダ	27日 ハヤシライス ほうれん草と コーンのサラダ	28日 みそラーメン きなこポテト 果物 	29日 豆腐入りカレーピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス
精白米/鮭 豆腐 じゃがいも 人参 大根 コーンにゃく 長ねぎ/納豆/ごぼう 人参 コーンにゃく さつまあげ 油揚げ 油 ごま/	背割りコッペ/あさり オニオン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パセリ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/鶏肉 豚肉 パセリ ひじき 牛乳/キャベツ コーン 人参/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 切りしょうが にんにく マッシュルーム グリルピーズ 小麦粉 油 トマト デミタソース 鶏がらスープ/ほうれん草 コーン ごま 油/	ソフトめん 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま ママ もやし 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ/じゃがいも きなこ 砂糖 油/(りんご)/	胚芽米 大麦 パセリ 揚げ粉 オニオン 豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 りんご缶/

江別産じゃがいもを使用します。

