



11月 おいしんぼ

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬が始まります。今年はすでにインフルエンザなどの感染症が流行しています。体調を崩しやすい時期ですので、栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしたいですね。23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。食事に関わる全ての人に「ありがとう」の気持ちを込めていただきましょう。

感謝を込めていただきます！ごちそうさま！

11月23日は
勤労感謝の日



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るためにかわった人々たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月24日は和食の日

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の基本「だし」



日本のだしは、味噌汁や煮物のベースになります。だしのうま味は料理の美味しさを生む大切な役割を果たしています。

給食の味噌汁は、むろあじと昆布でだしをとって作っています。

11月の給食について

北海道を食べよう！
第4回 11月7日(金)



「北海道産赤ビーツのボルシチ」

北海道を食べよう4回目は、北海道産の赤ビーツを使った「ボルシチ」です。

「ボルシチ」とは、ウクライナで生まれた料理で、赤ビーツを使った具だくさんの赤いスープです。赤ビーツは「食べる輸血」「奇跡の野菜」と言われるほど、鉄分やカリウムなどのミネラルが豊富です。

11月の予定献立

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 きつねうどん バターポテト パイン缶詰 ソフトめん、油揚げ、つと、干しいたけ、長葱、たまご、ほうれん草、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰	5 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え 胚芽精米、大麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、人参、玉葱、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース/かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉葱米粉、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、ヨーグルト	6 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり 精白米/豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、人参、長葱、干しいたけ、グリーンピース、生姜、にんにく、鶏がらスープ/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長葱、片栗粉、生姜、しいたけ、小麦粉/きゅうり、白ごま	7 ★北海道を食べよう! 角食 ★ボルシチ 白身魚フライ チョコクリーム 角食/ボークウインナー、じゃがいも、人参、玉葱、キャベツ、ピーツ、セロリ、にんにく、パセリ、トマト缶詰、鶏がらスープ/真だら、小麦粉、全卵、パン粉/豆乳、ピュアココア、チョコレート、コーンスターチ
10 肉炒め丼 味噌汁 柿	11 塩ラーメン 大学芋 りんご	12 ひじきごはん 味噌汁 ブリカツ	13 カレーライス 野菜の醤油漬け	14 ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶
精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉葱、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、だし昆布/柿	ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、だし昆布、生姜/さつまいも、黒ごま/りんご	胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース/凍り豆腐、わかめ、長葱、むろあじ、だし昆布/ぶり、パン粉、小麦粉、片栗粉	精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、鶏がらスープ/大根、きゅうり、人参	ツイストパン/ベーコン、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パセリ、パン粉/ほうれん草、ホールコーン、白ごま/黄桃缶詰
17 ごはん きのこ汁 さんまの煮付け 柿	18 カレーうどん ごまポテト みかん	19 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え	20 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご	21 コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ
精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長葱、油揚げ、むろあじ、だし昆布/さんま、生姜/柿	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、人参、玉葱、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまご、だし、長葱、小麦粉、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、白すりごま/みかん	胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース/牛肉、玉葱、豚レバー、豚肉、片栗粉、小麦粉、パン粉/小松菜、もやし、白すりごま	精白米、鶏肉、生姜、小麦粉、片栗粉、厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、白ごま/大根、油揚げ、むろあじ、だし昆布/りんご	コッペパン/クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、コーンスターチ/ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、白すりごま
24 振替休日 	25 パスタミートソース 青のりポテト ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/じゃがいも、青のり	26 ごぼうピラフ ほっけフライ パイン缶詰 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉/パイン缶詰	27 ごはん 味噌おでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮 精白米/焼き竹輪、ひじき入りがんも、うずら卵、板こんにゃく、人参、大根、ふき、根昆布、むろあじ、だし昆布/いわし、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉/もみのり、ひじき	28 黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん 黒コッペパン/ベーコン、かぼちゃ、玉葱、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま/みかん

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。