



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。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かわった人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」は、2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことを言います。「和食の日」は、和食文化を守り、次の世代へ伝えていくことの大切さを考える日です。

和食の4つの特徴

新鮮で多様な食材を生かした食事

日本には海、山、川と豊かな自然に恵まれ、各地に多くの食材があり、その味わいを生かす調理法があります。



年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。お正月や節分、桃の節句など行事ごとの料理があります。



自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の野菜や果物などを料理にあしらったり、器や盛り付け方に季節感を出したりと工夫されています。

健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは、理想的な栄養バランスとされています。



北海道を食べよう！

第5回 11月27日（金）

「芋団子汁」



北海道を食べよう5回目は、「芋団子汁」です。

「芋団子汁」は北海道の郷土料理です。北海道では、昔からじゃがいも作りがさかんで、今でも全国で一番多く収穫されています。

芋団子は給食室で手作りします。じゃがいもが溶け出して汁にとろみがつき、体が温まります。

11月のよていにन्दて

月	火	水	木	金
2日 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 パイン缶詰	3日 	4日 長崎ちゃんぽん（えび入り） スパイシーポテト みかん	5日 ごぼうピラフ プリカツ 大根サラダ	6日 とり天丼 味噌汁 ごま和え
レーズンパン(卵、砂糖、レーズン)豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、胡麻、でん粉、はくさい、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、砂糖、牛乳、豆乳、塩、油、鶏がらスープ / ほうれん草、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油、パイン缶		ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん、油、めん、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒きくらげ、醤油、酒、塩、胡椒、ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、生姜、長ねぎ / じゃがいも、油、塩、胡椒、カレー粉、判、うどん、うどん / みかん	胚芽米、大麦、バター、ライ、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、油、塩、醤油、胡椒、ぶりカツ、油 / だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢	白飯、鶏肉、酒、醤油、生姜、にんにく、塩、胡椒、卵、小麦粉、でん粉、ベークン、バリタ、油、凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、(削節、昆布) / ほうれん草、はくさい、ごま、醤油、砂糖
9日 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	10日 ご飯 けんちん汁 醤油味 いわしのかばやき開き からし和え	11日 塩ラーメン 大学芋 柿	12日 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	13日 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし
コッペパン(卵、砂糖、コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、砂糖、チーズ、ライ、塩、胡椒、鶏がらスープ / 白花豆コロッケ(白花豆、マッシュポテト、砂糖、バター、砂糖、塩、米粉、小麦粉)、油 / りんご、上白糖、粉寒天	白飯、鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、塩、酒、(むろあじ、昆布、宗田) / まいわし、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、生姜、白ごま、でん粉 / ハム、こまつな、もやし、醤油、砂糖、辛子	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん、油、めん、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油、酒、塩、胡椒、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、生姜) / さつまいも、油、水、あめ、黒砂糖、醤油、酢、黒ごま / かき	胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、油、酒、みりん、豆板、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子 / かぼちゃ、チーズフライ、油 / みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、椎茸、生姜、油、醤油、黒砂糖、砂糖、酒、みそ、みりん、昆布 / ひじき春巻(巻、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、(イタリソース、小麦粉他) / 油 / こまつな、もやし、糸かつお、醤油
16日 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	17日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ	18日 パスタシーフード トマトソース ストロポテトサラダ	19日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	20日 豚すき丼 味噌汁 揚げぎょうざ
角食(卵、砂糖、粉) チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん、塩、砂糖、醤油、ライ、胡椒、鶏がらスープ / ほっけ、塩、胡椒、酒、小麦粉、卵、パン粉、白ごま、油 / 豆乳、きな粉、砂糖、コーンスターチ、塩、バター	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しらし、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、ライ、油、小麦粉、カレー粉、(イタリソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、ライ、塩、胡椒、オレガノ、ライ、鶏がらスープ / ハム、キャベツ、でん粉、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、酢、砂糖、辛子、ごま油、白ごま	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、ライ、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しらし、にんにく、ライ、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ビュレ、トマト缶、(イタリソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オレガノ、ライ、鶏がらスープ / ハム、キャベツ、でん粉、油、きゅうり、じゃがいも、油、酢、砂糖、醤油、塩、胡椒、白ごま	胚芽米、大麦、豆腐、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、椎茸、グリンピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん、みりん、塩 / メンチカツ(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆蛋白、ざらめ糖、塩等)、油 / ハム、にんじん、きゅうり、コーン、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子	白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご、砂糖、醤油、酒、みりん、みりん、ほうれん草 / じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布) / きょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油
23日 	24日 振替休業日	25日 きつねうどん ごまみそポテト りんご	26日 きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	27日 ★北海道を食べよう！ ご飯 ★芋団子汁 かわいい唐揚げ のりとあさりの佃煮
		ソフトめん、油揚げ、つと、椎茸、長ねぎ、たまご、ほうれん草、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(削節、昆布) / じゃがいも、油、みそ、黒砂糖、砂糖、みりん、ごま / りんご	胚芽米、大麦、塩、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たまご、椎茸、グリンピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん / 厚揚げ、こまつな、みそ、(むろあじ、昆布) / 凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油	白飯、鶏肉、じゃがいも、でん粉、にんじん、だいこん、ごぼう、油、長ねぎ、醤油、酒、塩、(むろあじ、昆布、宗田) / かわいい唐揚げ(黒がれい、でん粉)、油 / あさり、生姜、もみり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ
30日 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	12月1日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 子持ちししゃものから揚げ 磯和え	2日 カレーうどん フレンチポテト バナナ	3日 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	4日 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ
黒コッペパン(卵、砂糖、黒砂糖) ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、砂糖、(イタリソース、塩、胡椒、酒、みりん、でん粉 / カラフトししゃも(子持ち)、酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢 / ほうれん草、はくさい、切りのり、醤油	白飯、豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、(イタリソース、塩、胡椒、酒、みりん、でん粉 / カラフトししゃも(子持ち)、酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢 / ほうれん草、はくさい、切りのり、醤油	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまご、長ねぎ、小麦粉、油、カレー粉、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー、でん粉、(削節、昆布) / じゃがいも、油、塩、胡椒、バナナ	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、グリンピース、ごま油、醤油、塩、胡椒、鶏肉、醤油、酒、生姜、でん粉、小麦粉、油 / みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、上白糖	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、みそ、みりん、みりん、砂糖、酒、唐辛子、油 / だいこん、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布) / さんま、生姜、にんにく、酒、醤油、塩、でん粉、小麦粉、カレー粉、判、うどん、胡椒、油

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 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、登校前に一言声掛けをお願いいたします。