



11月の予定献立表

ぎゅうにゅう まいにち こんだて へんこう ばあい
牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
2日 701 Kcal ・ ごはん ・ かい ^あ ん揚げ ・ 元 ^{げん} 気サラダ ・ 白 ^{はく} 菜 ^{さい} のみそ汁	3日 	4日 558 Kcal ・ セルフドック ・ ケチャップウインナー ・ マカロニサラダ ・ ポトフ	5日 659 Kcal ・ ごはん ・ た ^あ らのカレー揚げ ・ ひじきの炒 ^{いた} め煮 ^に ・ キャベツのみそ汁	6日 678 Kcal ・ ハヤシライス ・ ミモザサラダ
9日 607 Kcal ・ かみかみ丼 ・ 豆腐 ^{とうふ} のみそ汁	10日 644 Kcal ・ マーボー丼 ・ 春 ^{はる} 雨 ^{さめ} スープ	11日 690 Kcal ・ オムライス ・ ツナサラダ ・ 野 ^や 菜 ^{さい} スープ	12日 656 Kcal ・ ごはん ・ と ^{にく} り肉 ^{にく} の ジンジャー焼き ・ 卵 ^{たまご} 入 ^い 野 ^や 菜 ^{さい} 炒 ^{いた} め ・ 白 ^{はく} 菜 ^{さい} のみそ汁	13日 597 Kcal ・ カレーうどん ・ カリ ^{しお} フラワーの マリネ
16日 683 Kcal ・ ごはん ・ 北 ^{きた} あかりコロケ ・ ベーコンの野 ^や 菜 ^{さい} 炒 ^{いた} め ・ 大 ^{だい} 根 ^{こん} のみそ汁	17日 583 Kcal ・ ごはん ・ ほ ^し っけの塩 ^{しお} 焼き 大 ^{だい} 根 ^{こん} きんぴら じゃ ^し がい ^も のみそ汁	18日 607 Kcal ・ 野 ^や 菜 ^{さい} ジュース ・ 丸 ^{まる} パン ・ 肉 ^{にく} 団 ^{だん} 子 ^ご (トマトソース) ・ ハムサラダ ・ パン ^{ぱん} フキン ^{ふきん} スープ	19日 669 Kcal ・ ごはん ・ さ ^し ばの塩 ^{しお} 焼き ・ 五 ^ご 目 ^{もく} 煮 ^に ・ 花 ^{はな} ふのすまし汁 <5年生 マナー教室>	20日 677 Kcal ・ ごはん ・ と ^{にく} り肉 ^{にく} の和 ^わ 風 ^{ふう} 唐 ^{から} 揚 ^あ げ ・ 塩 ^{しお} ナムル ・ 厚 ^{あつ} 揚 ^{やう} げのみそ汁
23日 勤 ^{きん} 労 ^{ろう} 感 ^{かん} 謝 ^{しゃ} の日 ^ひ 	24日 631 Kcal ・ ごはん ・ い ^い わ ^し のみぞれ煮 ^に ・ 切 ^き い干 ^ほ し大 ^{だい} 根 ^{こん} 煮 ^に ・ も ^も や ^し のみそ汁	25日 621 Kcal ・ ごはん ・ 山 ^{さん} ぞく ^{ぞく} 焼 ^や き ・ 和 ^わ 風 ^{ふう} サ ^さ ラダ ・ き ^き のこ ^こ のみそ汁	26日 618 Kcal ・ ごはん ・ さ ^さ けのムニエル ・ 五 ^ご 色 ^{しき} 和 ^わ え ・ け ^け ん ^{ちん} 汁 ^{じゅう}	27日 756 Kcal ・ フル ^ふ ー ^る ベ ^べ リー ^{りー} ジョ ^{じョ} ア ・ タンメン ・ ご ^ご ま ^ま サ ^さ ラダ
30日 592 Kcal ・ ゆ ^ゆ かり ^{かり} ご ^ご はん ・ と ^{にく} り肉 ^{にく} のて ^て い ^い や ^や き ・ お ^お ひ ^ひ た ^た し ・ さ ^さ つ ^つ ま ^ま い ^い も ^も 汁 ^{じゅう}	春 ^{はる} 秋 ^{あき} 	11月24日は「いいにほんしょく」…和食の日 日本の食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから11年が経ちました。和食と言っても単に一汁三菜（いちじゅうさんさい）の組み合わせだけではありません。「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食慣習のことをいいます。		

学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量をお知らせします。

低学年栄養量
530kcal
 中学年栄養量
650kcal
 高学年栄養量
780kcal

給食の紹介

11月8日(日)「いい歯の日」

語呂合わせで、11/8はいい歯の日とされています。給食では、よくかむことを意識できるように工夫した献立を作っています。

食べた後もしっかりと歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう。



11月20日(金)

和風とり唐揚げは東京で栄養士をしている松丸奨先生が考案したメニューです。和風という隠し味には「かつおぶし」を使用しています。このかつおぶしにはイノシン酸という成分が豊富で食材の旨味を引き出してくれています。

11月25日(水)「長野郷土料理」

山賊焼きとは鶏肉に、ニンニク醤油につけ込んでかたくり粉をまぶして、油で豪快にあげた郷土料理です。名前の由来は山賊が物を取りあげることと、鶏肉を「揚げる」をかけた語源が由来とされています。

11月30日(月)

「ゆかりごはん」

ゆかりとは、赤色をしたしそのふりかけのことをいいます。赤じその鮮やかな紫色とご飯の白色が食欲をそそります。

