

月	火	水	木	金
	4 牛乳 ごはん キムチスープ プルコギ炒め キャベツとコーンのサラダ	5 牛乳 きなこ揚げパン コーンスープ ハンバーグ ツナサラダ	6 牛乳 ごはん さつまいも汁 さばのカレー焼き マカロニサラダ	7 牛乳 <b>小1希望献立</b> わかめごはん ABCスープ 鶏のから揚げ はるさめサラダ 巨峰っこゼリー
10 牛乳 ごはん 五目汁 ハムカツ 梓川サラダ	11 牛乳 <b>環境にやさしい献立</b> ごはん 環境にやさしいみそ汁 厚揚げと豚肉の甘辛丼 奈川産さやバツと保平かぶのあえもの	12 牛乳 丸パン ジュリエンスープ チリコンカン 糸寒天サラダ みかん	13 牛乳 ごはん じゃがいものスープ 魚と凍り豆腐のカレー揚げ 野菜サラダ	14 牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のりんごソース ひじきの煮付け
17 牛乳 ごはん ちゃんこ汁 ほっけ塩焼き バンバンジーサラダ	18 牛乳 ごはん わかめスープ 回鍋肉 野菜のナムル	19 牛乳 食パン・あんずジャム クリームシチュー 鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ	20 牛乳 秋の五目ごはん すまし汁 ほきののりマヨ焼き 野菜のおかかあえ	21 牛乳 ごはん 厚あげのみそ汁 大根のべっこう煮 三色こんにゃくサラダ
	25 牛乳 ごはん かまぼこのすまし汁 ふわふわ丼 昆布あえ	26 牛乳 減量コッペパン ミネストローネ ソース焼きそば コールスローサラダ	27 牛乳 ごはん けんちん汁 ひらすの西京味噌漬け焼き 磯チーズあえ	28 牛乳 ごはん おでん 野菜コロッケ なめたけあえ

12日は  
三重県御浜町の  
みかんです。

11/24  
**和食の日**

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

**和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！**

★栄養バランスが整いやすい  
いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり  
・エネルギー 252kcal  
・炭水化物 55.7g  
・たんぱく質 3.8g  
・脂質 0.5g  
・カルシウム 5mg  
・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい  
お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

**子どもの心を育て「共食」のススメ**

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。  
「共食」は食事と一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされ、子どもへの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



11月末～12月は読書週間です。給食でも本に登場する食べ物を取り入れて、本の紹介をしていきたいと思ひます。



「たべものやさんしりとりたいかい かいさいします」 シゲタサヤカ 白泉社 2024年5月発行

たべものやさん しりとり大会かいさいします！ルールは簡単、みんなの名前でしりとりをながーく続けるだけ。優勝チームには.....なんでも欲しいものをプレゼント!! 当日の朝、それぞれのお店から続々とたべものたちが集まってきます。「さいしょは“あ”がつく たべものからはじめます! 「どなたかいませんか?」  
出てたのは.....? さて、この熱気のある会の様子の続きは絵本でたっぷり楽しんでくださいね。結構大変なことが起きちゃっているようですよ。  
～26日 やきそばパン～



「妖怪アパートの幽雅な食卓」 香月日輪 講談社 2009年11月発行

妖怪アパートの賄い担当るり子さんのお料理日記。るり子さんって本当に料理が好きで、あまりむずかしい食材はないですが、ひと手間かけるとおいしくなるっていうのがよくわかる本です。  
～28日 コロッケ～

