



☆朝ごはんをしっかり食べましたか？
～朝食を食べて 頭も体も しゃきっと～

11がつのこんだてひょう



令和4年11月 伊根小学校

月	火	水	木	金
<p>☆肌寒い時期になりました 寒いときは大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類を食べて体の中から温ましましょう♪</p> <p>☆11月24日は、「和食の日」 この日は、和食について考える日です。給食では、「すまし汁のだしクイズ」、自分で食べ物を選択する力をつけられることを目的とした和食のセレクト給食を実施します。</p>	<p>1 「ふたりはいっしょ」より</p> <p>ごはん 豆・豆グラタン キャベツサラダ かぶと とり肉のスープ煮 チョコクッキー</p>	<p>2 「カラスのパンやさん」より</p> <p>変わった形のパン エッグコックト ドレッシングサラダ 秋野菜のポトフ</p>	<p>3 文化の日</p> <p>いただきます ごちそうさま</p>	<p>4 「かいけつゾロリ あついで！ラーメンたいけつ」より</p> <p>つるかめラーメン ゆかりごはん（減量） から揚げ ほうれん草ともやしナムル みかん</p>
<p>5 (土) 学習発表会</p> <p>カレーライス 「給食番長」より ひじきサラダ つぶつぶみかんゼリー</p>	<p>8 ★118の日こんだて</p> <p>地鶏どんぶり かみかみサラダ ほうれん草と油揚げのすまし汁 りんご</p>	<p>9</p> <p>ごはん・芋づるのつくだ煮 魚のもみじ焼き もやしとほうれん草のごま和え きのこ汁 みかん</p>	<p>10</p> <p>いにしえピラフ へしことひじきのコロッケ そえ野菜 チキンカレースープ</p>	<p>11</p> <p>ごはん 厚揚げの香味だれ ほうれん草の和え物 根菜の煮物</p>
<p>14</p> <p>かぶの葉ごはん とり肉のかりかり揚げ ねぎソース かぶの塩昆布和え みそ汁 おさつチップス</p>	<p>15</p> <p>ごはん 大豆の付け合わせ 素揚げごぼうと水菜のサラダ ブラウンシチュー くだもの</p>	<p>16</p> <p>炊き込みごはん 魚の竜田あげ 大豆サラダ ゆかりキャベツ 根菜のごま汁</p>	<p>17</p> <p>ねぎとりどんぶり ハリハリづけ 白菜のみそ汁 いがぐり揚げ</p>	<p>18</p> <p>黒米ごはん 魚の照り焼き かぶの甘酢和え さつまいものすり流し汁 くだもの</p>
<p>21</p> <p>しょうがごはん 高野豆腐の含め煮 なます じゃがいもと大根のそぼろ煮 フルーツ和え</p>	<p>22</p> <p>へしこと卵のチャーハン ごぼうのマヨサラダ 中華スープ 笑いがし（開口笑）</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 和食の日 ～セレクト給食～</p> <p>共通 ごはん・金時豆の甘煮 焼きいも・すまし汁 主菜 ①魚のみそ煮 ②つくね焼きの甘酢あんかけ 副菜 ①水菜ののり和え ②かぶの梅和え</p>	<p>25</p> <p>ごはん すき焼き風煮 大根の酢の物 玉ねぎのみそ汁 大学いも</p>
<p>28</p> <p>ごはん おからバーグ 添え野菜（キャベツ・にんじん） じゃがいものみそ汁 ひじき煮</p>	<p>29</p> <p>ごはん 魚の甘辛煮 さつまいもと春菊の天ぷら 糸昆布のきんぴら 水菜のみそ汁</p>	<p>30</p> <p>チキンドリア ピクルス コンソメスープ 豆乳ココアプリン</p>	<p>☆10月27日から11月9日は読書週間です。 読書週間に合わせて、本に登場するメニューが出ます。いったいどんな味なのか…お楽しみに！</p>	

*献立内容は、学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。

*毎日、牛乳（200ml）が付きまます。