

◎今月の給食目標：感謝の気持ちをもって
食べようね

11月の給食献立表

★ 12日のお誕生日会は、
ホットサンド、バナナ、ポトフで
おやつはいちごクレープです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	2日・16日	17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日
給食	きんぴられんこん すまし汁 豚肉 れんこん 人参 糸こんにゃく 砂糖 醤油 ごま、油 えのき わかめ 三つ葉 出汁鰹 醤油	干草焼き 和え物 みそ汁 卵 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 醤油、砂糖、油 もやし、ピーマン ハム、ポン酢、花鰹 麩 青ねぎ 玉ねぎ	きのこの炊き込みご飯 さつまいもとれんこん の煮物 すまし汁 しめじ えのき 人参 油あげ、出汁鰹 酒、醤油 豚肉 さつまいも れんこん 油、醤油 みりん、酒 豆腐 砂糖、わかめ	シュウマイ 酢の物 スープ しゅうまい キャベツ きゅうり もやし 砂糖 醤油 酢 豚肉 白菜 人参 中華スープ 醤油	白身魚のあんかけ みそ汁 白身魚 片栗粉 油 豚ミンチ 竹の子 人参、えのき 干し椎茸 砂糖、醤油 片栗粉、油 玉ねぎ わかめ 煮干し、味噌	きつねうどん バナナ 乾麺 油揚げ 醤油 砂糖 だし汁 かまぼこ 青ねぎ 出汁鰹 醤油、塩 みりん バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 さつまいもの バターソテー	牛乳 お豆腐パン	牛乳 黒みつ団子	牛乳 ホットカナッペ	牛乳 ハッピーターン みかん	お菓子

★12日(木)は、お誕生日会です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日
給食	ししゃものり 和え すまし汁 ししゃも ほうれん草 人参 もみ海苔 砂糖 醤油 白玉麩 わかめ 三つ葉 出汁鰹 醤油	豚肉と長ネギの 炒め物 みそ汁 豚肉 長ねぎ 卵 マヨネーズ 砂糖 焼肉のタレ ニラ もやし 人参 油揚げ 出汁鰹 味噌	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ すまし汁 鶏レバー、生姜 砂糖、醤油(濃) みりん、酒 かぼちゃ ハム きゅうり レーズン マヨネーズ、酢 えのき かまぼこ 青ねぎ 出汁鰹、醤油	えびのマヨネーズ炒め スープ むきエビ 酒、生姜 片栗粉、油 ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ 砂糖 鶏肉 水菜 えのき、人参 鶏がらスープ、醤油	芋ごはん 鮭のホイル焼き みそ汁 さつまいも 昆布、塩 鮭 玉ねぎ 人参、しめじ バター レモン 豆腐 なめこ 青ねぎ 味噌 出汁鰹	野沢菜チャーハン スープ 野沢菜 ちりめんじゃこ 卵 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 人参 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 いもようかん	牛乳 アップル餃子	牛乳 野菜とチーズの スコーン	牛乳 柿(バナナ) せんべい	牛乳 ポップコーン	お菓子

きゅうしょくしつより

＜ 免疫力をアップして風邪や感染症を予防しましょう ＞

風邪や感染症のウィルスを防ぐには免疫機能を高めることや体を温めることが大切です。
ビタミン、ミネラルを十分に取り、バランスの良い食事をとることが風邪などの予防になります。
食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、キノコ類などを毎日の食卓に登場させて積極的に食べるようにしましょう。

＜ 体を温める食品 ＞

ネギ、ニラ、玉ねぎ、しょうが、にんにく
かぼちゃ、ごぼう、にんにく、だいこんなど

◎ 新米の季節です。 お米を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう！

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2020.11)

