11月 献立表　【今月の弁当日→10日・17日・24日】

	献立	食材と主な働き 血や肉 骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)
2 (月)	ビーフカレー もやしサラダ 牛乳 果物・かみかみ	牛肉 ツナ 牛乳	米・じゃがいも	玉葱・人参 もやし・きゅうり・コーン 果物	521
4 (水)	乳・卵不使用パン・魚肉ソーセージ キャベツのケチャップ炒め 果物・かみかみ りんごジュース	魚肉	乳・卵不使用パン	人参・キャベツ 果物 りんごジュース	352
5 (木)	ミートソースごはん 春雨マヨサラダ 果物・かみかみ のむヨーグルト	合挽きミンチ ツナ のむヨーグルト	米 春雨	茹子・玉葱・人参 きゅうり・人参 果物	418
6 (金)	ごはん すき焼き 果物・かみかみ 牛乳	牛肉・焼き豆腐 牛乳	米 しらたき	人参・白菜・長葱 果物	421
9 (月)	ごはん・肉団子 キャベツの炒め物 牛乳 果物・かみかみ	鶏肉 魚肉ソーセージ 牛乳	米	玉葱 キャベツ 果物	425
11 (水)	さつま芋ごはん ひじきの煮物 かみかみ 果物	鶏ミンチ・大豆・高野豆腐	米・さつまいも 竹輪	人参・こんにゃく・ひじき 果物	317
12 (木)	ごはん 豚バラと大豆の煮込み 味噌汁・果物・かみかみ のむヨーグルト	豚肉・大豆・昆布 のむヨーグルト	米 麸	人参・ごぼう・こんにゃく わかめ 果物	459
13 (金)	ごはん(ゆかりふりかけ) 納豆のかき揚げ 味噌汁 果物・かみかみ・牛乳	納豆・ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 麸	赤しそ 人参 わかめ 果物	476
16 (月)	ごはん さんまのおかか煮 野菜炒め 果物・かみかみ	さんま ウインナー	米	人参・キャベツ・もやし 果物	483

	献立	食材と主な働き 血や肉 骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)
18 (水)	親子丼 マカロニサラダ 牛乳 果物・かみかみ	鶏肉・卵 ツナ 牛乳	米 マカロニ	玉葱・人参・干し椎茸・葱 きゅうり・コーン 果物	445
19 (木)	ごはん ホイコーロー お吸い物・果物・かみかみ のむヨーグルト	豚肉 豆腐 のむヨーグルト	米	人参・キャベツ わかめ・果物	373
20 (金)	ミルクパン ビーフシチュー もやしサラダ 果物・かみかみ・牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	ミルクパン じゃがいも	玉葱・人参 もやし・きゅうり・コーン 果物	517
25 (水)	ごはん じゃがいも入りチンジャオロース 味噌汁 果物・かみかみ・牛乳	牛肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも	人参・ピーマン・竹の子 大根・わかめ 果物	447
26 (木)	ツナごはん すいとん 果物 かみかみ	ツナ 豚肉	米 さつまいも・団子	なめ茸 ごぼう・人参・大根・葱 果物	368
27 (金)	中華丼 大根サラダ かみかみ・果物 のむヨーグルト	豚肉 ツナ のむヨーグルト	米・竹輪	人参・玉葱・白菜・にら・干し椎茸 大根・きゅうり 果物	443
30 (月)	ちゃんぽん 牛乳・チーズ 果物 かみかみ	豚肉 牛乳・チーズ	ちゃんぽん麺・竹輪	キャベツ・人参・もやし・玉葱 果物	388

みんなで植えて、育てた大根を今月末給食でいただきます。

１１月は「食育月間」の一つであり、地域によっては「食育推進月間」とされています。この時期に、"食材の収穫を体験したり、旬の食材を味わう経験を通して食により深く関心を 持って欲しい"という主旨で自分たちで育てた大根を給食でいただきます。大根はビタミンcや、カリウム、食物繊維も豊富で、毛細血管を強化し、風邪の予防効果も期待できます。様々な酵素も含んでいるため、「食べる万能薬」と呼ばれています 。そんな大根を育てて食する経験を機に、ご家庭でも食材一つ一つについてお話しをして みてくださいね。地球温暖化の影響で、年々野菜や様々な食材の調達も難しくなってきています。各家庭で家庭菜園等で野菜を育てたりするのもいいですね。好き嫌いがなくなるかも😊