

11月給食だよ!

令和4年10月25日

寒河江市立高松小学校 発行

本とふれ合おう

10月27日～11月9日は「読書週間」です。いろいろな本を読んでみましょう。給食でも「食べ物の本とふれ合おう」というねらいのもと、本と給食のコラボレーション献立を提供します。本に出てくる食材や料理を給食で取り入れていきます。食べ物が出てくる本にたくさんふれて、「読書の秋」「食欲の秋」につなげてほしいと思います。どんな食べ物の本が登場するのか楽しみに! ★「 」よりであらわしています。



「和食」の心を知ろう

日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。

★健康的な食事

「一汁三菜」が基本の和食は、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



★自然の美を表現

旬の食材を使って、季節感や自然の美しさを楽しむことができます。



★行事との関わり

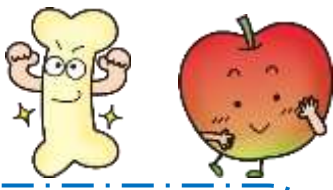
正月・節分などの年中行事は、豊作や健康を願って行われます。一緒に食事をするすることで、家族や地域のきずなを強めています。



ねらい	食物せんの働きを知ろう	よくかんで食べよう	カルシウムの働きを知ろう	秋が旬の食べ物を味わおう	食べ物の本とふれ合おう
日(曜)		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
予定こんだて	11月は曜日ごとに学校給食の「ねらい」を決めています。	ごはん 牛乳 <u>チキンなんばん</u> ブロッコリーのしそドレあえ いもに	ほうれんそうとベーコンの チャーハン 牛乳 <u>あげちりめんのカリカリサラダ</u> 塩ワントンスープ 1、2年生スペシャル給食 献立はお楽しみに★ *3年 芋煮会(給食なし)*	ぶんかひ 文化の日	セルフバグドッグ 牛乳 コッパン ホットドッグハンバーグ フレンチサラダ トマトのかきたまスープ ★「いろいろたまご」より
きいろのなかま		ごはん かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ さといも	ごはん あぶら ワンタン ごま		コッパン あぶら オリーブオイル
あかのなかま		牛乳 とりにく かまぼこ きゅうにく とうふ	牛乳 ベーコン ぶたにく あげちりめん		牛乳 とりにく ベーコン たまご
みどりのなかま		たまねぎ パセリ ブロッコリー パプリカ こんにゃく ごぼう ねぎ まいたけ	ほうれんそう コーン にんにく キャベツ きゅうり とうみょう にんじん もやし ほししいたけ		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく セロリ トマト
日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに キャベツのあさづけ <u>きのこじる</u>	<u>とりごぼうごはん</u> 牛乳 <u>かむシャカビーンズ</u> たまねぎのみそしる マスカットゼリー	<u>あさりと県産きのこの</u> <u>あんかけやきそば</u> 【醍醐小選択献立】 牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 <u>さんまうめに</u> もやしときりこんぶの いためもの <u>あきやさいのみそしる</u>	ごはん 牛乳 ぶたにくの しょうがいために おひたし もずくのみそしる ★「ごはん山」より
きいろのなかま	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら	ごはん ごまあぶら ごま さつまいも あぶら	ごはん あぶら さとう
あかのなかま	牛乳 とりにく あぶらあげ	牛乳 とりにく あぶらあげ ひよこまめ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく うすらたまご あさり ヨーグルト	牛乳 さんま こんぶ ぶたにく みそ	牛乳 ぶたにく もずく あぶらあげ
みどりのなかま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ごぼう まいたけ えのき なめこ ねぎ	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ マスカット	にんじん しめじ ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ しょうが パインアップル りんご もも ラフランス パナナ	もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ ねぎ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

11月の献立から



9日(水)【醍醐小選択献立】


ねらい：カルシウムの働きを知ろう

『一生じょうぶな骨を!』の願いを込めて、カルシウムをたくさんとれるあさりとチンゲンサイを入れました。また、カルシウムの吸収をよくするために、ビタミンDを多く含むきのこやうずらの卵も入れました。きのこがたくさん入っていて、秋を感じられるメニューにしました。

17日(木)【三泉小選択献立】

ねらい：秋が旬の食べ物を味わおう

秋が旬の食べ物の「なめこ」や「りんご」を中心に献立を考えました。旬の食べ物は、栄養をたくさんとることができ、味もおいしいです。赤・黄・緑の栄養バランスや彩りがよくなるように考えたのでみんなが食べたくなるような献立になっています。また、アレルギーが少ない材料を選んだので、みんなで味わって食べてください。

ねらい	食物せんの働きを知ろう	よくかんで食べよう	カルシウムの働きを知ろう	秋が旬の食べ物を味わおう	食べ物の本とふれ合おう
日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
予定こんだて	県産さつまいもの カレーライス 牛乳 県産だいこんのツナサラダ	ごはん 牛乳 さけのしおやき 県産ヤーコンのきんぴら 県産やさいの ぐたくさんみそしる	ごはん 牛乳 やきとうふにくみそあん きりぼしだいこんの ガーリックいため 県産じゃがいものみそしる	つや姫ごはん 牛乳 チンジャオロース 県産なめことうふのみそしる 西村山産りんご 【三泉小選択献立】	セルフカツサンド 牛乳 しよくパン 県産ぶたももカツ ゆでやさい 県産こめこで キャロットポタージュ ★「べったん!サンドイッチ」より
きいろのなま	ごはん あぶら さつまいも	ごはん あぶら	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら	しよくパン あぶら マヨネーズ こめこ パター
あかのなま	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ	牛乳 さけ ささかま あつあげ みそ	牛乳 とうふ ぶたにく ペーコン あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ぶたにく とりにつく クリーム
みどりのなま	たまねぎ にんじん にんにく チャツネ だいこん きゅうり コーン	ヤーコン にんじん こんにゃく いんげん はくさい かぼちゃ ねぎ しめじ	たまねぎ しょうが ほししいたけ にんじん ほうれんそう にんにく きりぼしだいこん キャベツ	たけのこ ピーマン パプリカ もやし なめこ ねぎ りんご	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ
日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 えいようなっとう あつやきたまご はくさいのにびたし めかぶのわふう しょうがスープ	ごはん 牛乳 ほっけこんぶしょうゆやき くきわかめに こんさいのみそしる	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 	まいだけごはん 牛乳 はるまき やさいのしおこんぶあえ だいこんのみそしる 4、5年生スペシャル給食 献立はお楽しみに★	こめこめん 牛乳 ごもくつけじる えだまめコロッケ ★「コロッケできました」より
きいろのなま	ごはん あぶら ごまあぶら ぶ	ごはん あぶら さつまいも		ごはん あぶら ぶ	こめこめん ごまあぶら あぶら
あかのなま	牛乳 なっとう チーズ のり かつおぶし たまご あぶらあげ めかぶ	牛乳 ほっけ くきわかめ あぶらあげ あつあげ みそ		牛乳 とりにつく あぶらあげ ぶたにく しおこんぶ みそ	牛乳 とりにつく
みどりのなま	ほうれんそう にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しょうが	にんじん こんにゃく きぬさや だいこん ごぼう れんこん ねぎ		にんじん まいだけ えだまめ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ はくさい ほししいたけ ごぼう にんじん ねぎ えだまめ
日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	 <p>感謝の心でいただきます♡</p>	
予定こんだて	もずくどん 牛乳 おかかあえ さといもとたまぎたけの みそしる	ごはん 牛乳 さわらのおろしに キャベツのごまかけ はくさいのみそしる	ごはん 牛乳 こうやとうふいりすぶた もやしとにらの ちゅうかみそスープ		
きいろのなま	ごはん あぶら かたくりこ さとう さといも	ごはん さとう ごま	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら		
あかのなま	牛乳 ぶたにく もずく かつおぶし わかめ みそ	牛乳 さわら だいず あつあげ みそ	牛乳 こうやとうふ ぶたにく みそ		
みどりのなま	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが もやし ねぎ ほうれんそう たまぎたけ	キャベツ きゅうり にんじん つぼけ はくさい こまつな	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ ほししいたけ もやし たら ねぎ にんにく		

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。