

11月給食だよ!

令和5年10月27日

寒河江市立西根小学校 発行

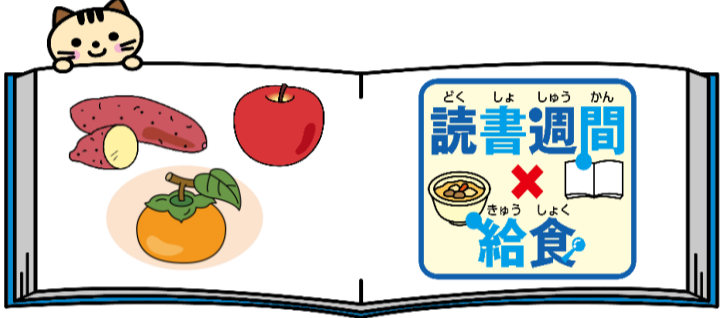
本とふれ合おう

ふるさとの食文化を知ろう!

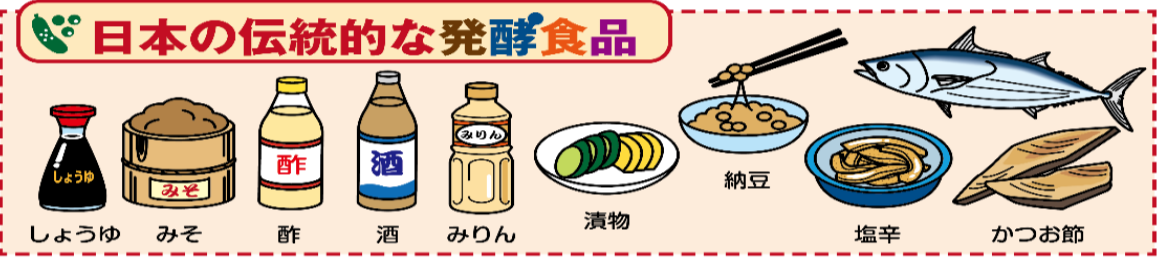
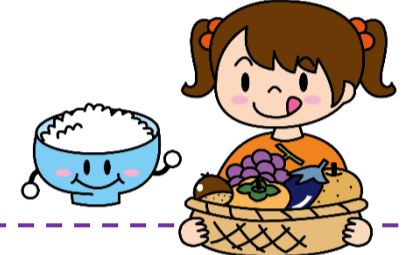


今月の給食では、「食べ物の本とふれ合おう」というねらいのもと、木曜日に本と給食のコラボメニューを提供します。

読書の秋でもあるので、食べ物に関連する本にふれて、さまざまな本を積極的に読んでほしいと思います。



和食〈日本人の伝統的な食文化〉が文化遺産に登録されて、今年で10周年を迎えます。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土をもとにさまざまな食文化が育まれてきました。この機会に、和食のよさやふるさとの食文化について、理解を深めてみませんか。



ねらい	食物繊維の働きを知ろう	よくかんで食べよう	カルシウムの働きを知ろう	食べ物の本とふれ合おう	秋が旬の食べ物を味わおう
日(曜)			1日(水)	2日(木)	3日(金)
予定しただて	11月は曜日ごとに学校給食の「ねらい」を決めています。	給食はいろいろな人に支えられています	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに <u>やさいののりチーズあえ</u> <u>あつあげのみそしる</u>	ごはん 牛乳 とりつくね ごまあえ ワントンスープ 『ちびまる子ちゃんの はじめてのクッキングえほん 「だいすき!人気メニュー」』	ぶんかひ 文化の日
きいろのなかま			ごはん かたくりこ あぶらさとう	ごはん ワンタン パンこ ごま さとう あぶら	
あかのなかま			牛乳 とりにく チーズ のり あつあげ みそ	牛乳 とりにく ぶたにく	
みどりのなかま			レモン あおな キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ しめじ	あおな キャベツ にんじん しいたけ にら もやし	
日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
予定しただて	ごはん <u>えいようなっとう</u> 牛乳 県産べにばなコロッケ <u>ツナあえ</u> わかめのみそしる	ごはん 牛乳 <u>アドボ</u> <u>りんご入りマカロニサラダ</u> <u>シニガンスープ</u> 【フィリピンメニュー】	わかめごはん 牛乳 <u>いわしのカリカリフライ</u> <u>はりはりづけ</u> じゃがいものみそしる 【いい歯の日】	ドライカレー 牛乳 かいそうサラダ コンソメたまごスープ 『こまったさんの カレーライス』	<u>いもにうどん</u> 牛乳 <u>しゅんぎくのおひたし</u> 【白岩小 作成献立】
きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも	ごはん あぶら カレールウ	うどん あぶら さといも さとう ごまあぶら
あかのなかま	牛乳 なっとう チーズ みそ かつおぶし のり まぐろ	牛乳 とりにく うすらたまご ハム ぶたにく	牛乳 わかめ いわし しおこんぶ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく かいそう たまご	牛乳 きゅうにく
みどりのなかま	ほうれんそう にんじん ねぎ べにばな あおな キャベツ もやし にら しいたけ にんにく	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん きゅうり りんご だいこん チンゲンさい トマト	きりほしだいこん にんじん あおな たまねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン レーズン にんにく しょうが フロccoli キャベツ パプリカ はくさい えのき	ごぼう じめじ ねぎ にんじん しゅんぎく キャベツ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。



とお か きん よてい 10日(金)予定 いもにうどん 【白岩小学校 作成献立】

ねらい：秋が旬の食べ物を知ろう

里芋やしめじなどの秋が旬の食材をたくさん使っています。やわらかくほくほくする里芋と、つるつるのうどんの食感を楽しんでほしいです。
みなさん、秋の食材がたくさん入った山形の郷土料理を味わってください。

17日(金) 予定 きなこパン

子どもたちの大好きな給食のひとつの「きなこパン」です。学校の調理室で、コッペパンを1つ1つ丁寧に揚げて、きなこ砂糖をまぶしています。ふわふわ、出来立てのきなこパンは、毎回、大人気です。



ねらい	食物繊維の働きを知ろう	よくかんで食べよう	カルシウムの働きを知ろう	食べ物の本とふれ合おう	秋が旬の食べ物を味わおう
日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
予定こんだて	県産ねぎ入りとうふの うまにどん 牛乳 ごぼうサラダ すまししる	ごはん 牛乳 さけのしおやき 県産ヤーコンのきんぴら 県産だいこんのみそしる	県産さつまいもの カレーライス 牛乳 ラ・フランスゼリー	ケチャップライス 牛乳 オムレツ 県産きのこのチャウダー 『ケチャップれっしゅ』	きなこパン 牛乳 県産はくさいのサラダ とりにくのコンソメスープ
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう かたくりこ ぶ	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さつまいも カレールウ ゼリー	ごはん パター こめこ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも
あかのなかま	牛乳 ぶたにく とうふ まぐろ なると	牛乳 さけ さつまあげ みそ あつあげ	牛乳 ぶたにく チーズ	牛乳 ウィンナー オムレツ ベーコン	牛乳 きなこ とりにく
みどりのなかま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう えのき ブロッコリー みつば	ヤーコン にんじん こんにゃく いんげん だいこん あおな ねぎ	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ ラ・フランス	たまねぎ グリンピース コーン ブロッコリー にんじん しめじ えりんぎ マッシュルーム	はくさい ブロッコリー コーン キャベツ にんじん たまねぎ
日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 こうやどうふのあまからに もやしナムル とりにくだんごじる	ごはん 牛乳 ぶりみそづけフライ キャベツのごまかけ こんさいじる	ごはん 牛乳 とりにくのちょうせんやき きりぼしだいこんの ガーリックいため たまねぎのみそしる	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	マーボーこめこめん 牛乳 だいこんサラダ
きいろのなかま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ごはん あぶら ばんこ さとう さつまいも ごま	ごはん ごまあぶら あぶら ぶ		こめこめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら
あかのなかま	牛乳 こうやどうふ とりにく	牛乳 ぶり みそ あつあげ だいす	牛乳 とりにく ベーコン わかめ みそ		牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりささみ
みどりのなかま	もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ だいこん ごぼう ねぎ	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ		しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ いら だいこん ブロッコリー
日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
予定こんだて	ごはん 牛乳 しゅうまい ちくぜんに ぶのみそしる	つやひめごはん 牛乳 チキンチキンごぼう かぼちゃサラダ とうふのみそしる	ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきのにも ぐたくさんみそしる	ほうれんそうとベーコンの チャーハン 牛乳 キャベツのしおこんぶあえ キムチスープ 『ポカポカスープ』	
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ぶ	つやひめごはん かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら はるさめ	
あかのなかま	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	牛乳 とりにく チーズ まぐろ みそ とうふ	牛乳 さば ひじき みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ベーコン ぶたにく しおこんぶ とうふ	
みどりのなかま	たけのこ れんこん にんじん こんにゃく ごぼう いんげん しいたけ あおな しめじ	ごぼう えだまめ かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー もやし ねぎ	にんじん こんにゃく いんげん はくさい だいこん しめじ ねぎ	ほうれんそう にんにく キャベツ コーン はくさい キムチ ねぎ しいたけ きゅうり にんじん	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。