



11月の目標 感謝して食べよう



「いただきます」は食べることへの感謝の気持ちが込められています。私たちが生きていけるのは、食べ物になった動物や植物の命をいただいているおかげです。「ごちそうさま」には食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。後片づけをきちんとすることも大切です。さまざまな形で感謝の気持ちを伝えましょう。



器に食べ残しがついていないようにね。

① 「ありがとう」も伝えよう!

② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

③ よいマナーでよく味わって食べる


④ 思いやりの心で後片づけ

日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの				黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ごはん		みそだれチキンカツ おひたし 沢煮椀	鶏肉 鶏卵 かつお節 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	586kcal 25.7g	17.1g 2.3g	鶏むね肉で みそだれ たっぷりの カツを作り ます。
2 木	コッペパン		魚のピザソース焼き イタリアンサラダ ポトフ風スープ	メルルーサ 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 赤パプリカ パセリ にんじん	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン汁 大根 白菜	パン 砂糖 じゃがいも	油	547kcal 30.6g	20.8g 2.4g	メルルーサ は、白身の 深海魚で す。
6 月	ごはん		いかとセルリーの中華炒め 中華おひたし タンホータン	いか 焼き豚 鶏肉 鶏卵 オイスターソース	牛乳	赤パプリカ ピーマン にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが セルリー もやし しいたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	541kcal 23.6g	17.5g 2.4g	玉川産の朝 採りセル リー。みず みずしくと てもおいし いです。
7 火	ソフト 麺		(カレーソース) コールスロー キャロットゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 寒天 生クリーム	にんじん グリンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ レモン汁	麵 砂糖	油	624kcal 26.3g	24.1g 2.5g	キャロットゼ リーは、手 作りです。
8 水	ごはん		わかさぎの甘辛 生わかめの酢のもの 豚汁	かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう ねぎ 玉ねぎ 大根 白菜	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	545kcal 23.9g	17.1g 2.4g	諏訪湖のわ かさぎが手 に入った ら、給食で 使います。
9 木	コッペパン (青割り)		セルフ・チリドック コーンサラダ じゃがいもと豆のポタージュ	ウインナー インゲン豆	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが コーン もやし 大根 キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	658kcal 26.4g	30.2g 2.5g	じゃがいも とインゲン 豆のポター ージュ作り ます。
10 金	ごはん		ささかまの磯辺揚げ 厚揚げのそぼろ煮 香り漬け	笹かま 鶏卵 豚肉 厚揚げ	牛乳 青のり	にんじん いんげん	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり しょうが しいたけ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	604kcal 25.6g	22.4g 2.0g	厚揚げは、 大豆からで きているの で、植物性 たんぱく質 たっぷりだ す。
13 月	ごはん		鶏肉とレバーのねぎソースがけ 野沢菜の浅漬け じゃがいものみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん 野沢菜	にんにく しょうが ねぎ 白菜 キャベツ 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	586kcal 25.3g	18.3g 2.4g	地元でとれ た野沢菜 を、さっぱり した浅漬け にします。
14 火	にゅうめん		(豚卵にゅうめんの具) さつまいもチーズ蒸しパン 磯香和え	豚肉 鶏卵 豆乳	牛乳 チーズ 焼きのり	にんじん みつば	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 白菜	麵 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	油	648kcal 30.4g	17.7g 2.2g	今が旬のお いしいさつ まいもを 使って作り ます。
15 水	キムタクこ 飯		ささみのレモン揚げ 春雨サラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく 白菜 キムチ つぼ漬け レモン汁 キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 片栗粉 春雨 じゃがいも マカロニ	油 ごま	650kcal 32.9g	19.6g 2.6g	4年ぶりの試 食会には大 勢の保護者 の方が来て くださる予 定です。

茅野市セルリーの日


試食会



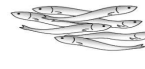
日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの				緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16 木	コッペパン		ポテトのチーズ焼き 寒天サラダ 白菜スープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 寒天	赤パプリカ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜 しめじ	パン じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま	537kcal 23.4g	18.2g 2.8g	この夏にとれたじゃがいもをシンプルに味わってください。		
17 金	ごはん		魚のねぎ塩焼き 凍り豆腐の卵とじ 吉野汁	大あじ 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ ごぼう しいたけ 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	油 ごま	545kcal 31.0g	15.5g 2.5g	「ねぎ塩だれ」は、魚にも肉にも合う万能だれです。		
20 月	ドライカレー		キャベツスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン ほうれん草	しょうが 玉ねぎ レーズン みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご キャベツ	米 はちみつ	油	549kcal 19.2g	14.7g 1.8g	【3匹のくま】に出てくるキャベツスープを作ります。		
21 火	しょうゆラーメン		大豆とさつまいものごまがらめ りんご	豚肉 なると 大豆	牛乳	にんじん 青梗菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし メンマ りんご	麵 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	616kcal 23.6g	17.7g 2.4g	きょうのりんごの品種は何でしょう？		
22 水	コッペパン		菊花蒸し 煮浸し さつまい	豚肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ もやし ねぎ ごぼう えのき	米 片栗粉 砂糖 こんにやく さつまいも	油	566kcal 24.5g	19.3g 2.0g	11月の月の花は、「菊」。菊の花に見立てた蒸し物を作ります。		
24 金	ごはん		さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	さば 鶏肉 さつまいも 油揚げ 豆腐 なると	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが 切り干し大根 玉ねぎ しいたけ えのき	米 片栗粉 砂糖	油	670kcal 28.3g	26.9g 2.4g	和食の基本、かつお節でだしをとったすまし汁です。		
27 月	ツナ昆布ごはん		じゃがいものバター煮 土佐和え ちゃんこ汁	ツナ みそ かつお節 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん いんげん	キャベツ コーン もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま バター	581kcal 23.7g	18.5g 2.8g	ツナと塩昆布とごまの最強トリオの混ぜご飯です。		
28 火	肉うどん		(肉うどんの具) みそドレサラダ かぼちゃゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし キャベツ	麵 砂糖	油	598kcal 30.0g	16.7g 2.4g	【はしれ かぼちゃ】より		
29 水	ごはん		魚の黄金焼き さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁	たら ウインナー 豆腐 みそ	牛乳 生クリーム わかめ	パセリ	玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	米 さつまいも じゃがいも 砂糖	油 マヨドレ	626kcal 28.1g	22.6g 2.4g	黄金焼きの正体は？マヨネーズと生クリームです。		
30 木	コッペパン		スペイン風オムレツ レモンドレサラダ キャベツのセサミスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ 白菜 もやし レモン汁 キャベツ ねぎ	パン じゃがいも 砂糖	油 バター ごま	525kcal 23.8g	22.2g 2.9g	スペイン風オムレツには、じゃがいもが入ります。		




いいにほんしょく  
**11月24日は「和食の日」**

11月24日は「和食の日」です。  
学校給食では、「日本人の伝統的な食文化」を子どもたちに身につけてほしいと考えています。  
給食室では、かつお節や煮干しから、だしをとり、本物の味を届けたいと努力しています。子どもたちは、「みそ汁 おいしい」「だしがきいてる！」と声をよせてくれます。  
24日の給食では、すまし汁を、かつお節でとっただしで作ります。だしの味がわかる、そんな味覚を大切にしたいです。





今回のセルリーの日は  
**11月6日**

11月6日に「いかとセルリー  
の中華炒め」を出します。  
新鮮なセルリーをみんなで味わいましょう。玉川の生産者団体「じゃがいもの会」のみなさんが朝採りセルリーを用意してくれます。

