

11月 もりつけ表



令和3年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>さわらのさいきょうみそかけ こまつなとれんこんのおかかあえ</p> <p>ごはん ゆばいりすまじる</p> <p>フルーツしらたま フィッシュバーガーのぐ マヨネーズこぶくろ フィッシュバーガー コーンスープ</p> <p>文化の日</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p> <p>ごはん ひじきいりサラダ ごはん ハヤシライス ハヤシライスのぐ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>さけのきのこあんかけ こまつなのだいずあえ</p> <p>ごはん こんさいのみそしる</p> <p>プルーン じゃがいものサラダ チリコンカン</p> <p>ひじきのりつくだに キャベツのあえもの ごはん しいりどうふ</p> <p>さつまいものだいずのあまから あぶらあげ うどんのしる きつねうどん</p> <p>わかどりのてりやき もやしのからしあえ</p> <p>げんまいり ごはん とうふとわかめのみそしる</p>	<p>さかなやさいちゅうしんわしよくせいいかつ 魚や野菜が中心の和食は、生活しゅうかん病を予防する食事として、世界でも注目されています。</p> <p>『チリコンカン』はメキシコの豆料理です。とうがらしを使うので、少しからい料理です。</p> <p>てあら手洗いはきちんとできていますか？食事の前には身支度をきちんと整えましょう。</p>	<p>さつまいもとだいずのあまから あぶらあげ うどんのしる きつねうどん</p> <p>あぶらあげがきつねの好物だったり、きつねがうずくまる姿に似ているためきつねうどんと呼ばれます。</p>	<p>大豆をたくさん使ったハヤシライスです。大豆にはたんぱく質や食物せんいなどがあります。</p>
8	9	10	11	12
<p>さかなやさいちゅうしんわしよくせいいかつ 魚や野菜が中心の和食は、生活しゅうかん病を予防する食事として、世界でも注目されています。</p> <p>『チリコンカン』はメキシコの豆料理です。とうがらしを使うので、少しからい料理です。</p>	<p>さつまいもとだいずのあまから あぶらあげ うどんのしる きつねうどん</p> <p>あぶらあげがきつねの好物だったり、きつねがうずくまる姿に似ているためきつねうどんと呼ばれます。</p>	<p>よくかむことは、虫歯や肥満の予防や、脳の働きを高める効果があります。よくかみましょう。</p>		
15	16	17	18	19
<p>さばのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>ぶどうゼリー ドライカレーサンのぐ じゃがいもいりやさいスープ ドライカレーサンド</p> <p>みかん くきわかめのすのもの ごはん おでん</p> <p>ちめのレモンみそかけ はくさいのあえもの ごはん とうふのすまじる</p> <p>あじつけのり ぶたにくとこんさいのあまずあえ ごはん きのこじる</p>	<p>さばには良質なたんぱく質源です。スポーツ後の疲労回復にいとされています。</p> <p>ドライカレーサンの具の中には、ひよこ豆を小さきざんだものが入っています。</p> <p>おでんは日本の家庭料理です。だしは昆布で具はこんにやくや大根などで煮た料理です。</p>	<p>岡山で取れた食材をたくさん使った『地産地消給食』です。地元のを味わって食べてください。</p>	<p>甘酢あえには、さつまいも・れんこんなどの根菜が入っています。根菜は、体を温めてくれます。</p>	
22	23	24	25	26
<p>いかににつけ だいこんのあまずあえ</p> <p>ごはん のっぺいじ</p> <p>はくさいのにびたし ふきよせごはん だいこんのみそしる</p> <p>あげはるまき キャベツのすのもの キムチラーメンのぐ キムチラーメン</p> <p>みかん こんぶいりはりはりづけ ごはん よせなべ</p>	<p>食事は、主食・主菜・副菜のバランスが大切です。普段の食事も見本にしましょう。</p> <p>11月24日は和食の日です。和食は生き生きと予防する食事として、世界でも注目されています。</p>	<p>キムチはもともとちようせん半島で冬を越すための保存食でした。塩漬けから始まりキムチへと変化しました。</p>	<p>はりはり漬けは雪の多い新潟県の郷土料理です。地域の食文化を味わいましょう。</p>	
29	30	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ</p> <p>「ありがとう」を伝えよう!</p>		
<p>あげだしどうふ はくさいのおひたし</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>くろまめこぶくろ こまつなとコーンの はいがパン あきやさいのシチュー</p> <p>さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。鶏肉と野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりです。</p> <p>今日のシチューには、さつまいも・しめじといった秋の味覚を使っています。</p>				