

11月 もりつけひょう



令和6年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
				1
<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>1~5年生 秋の遠足 6年生 お楽しみ給食</p>
4	5	6	7	8
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>かいそうとツナのサラダ ホキの カレーあげ</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>コーンスープ</p>	<p>はくさいの あえもの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげと キャベツの みそいため</p>	<p>わかどりの ピリからあげ きりぼしだいこんの ちゅうかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>さけの きのこあんかけ こまつなの あえもの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんの みそしる</p>
	<p>きゅうしよくまえ 給食の前にきちんと手を洗って いますか? しっかりと手洗いをして かんせんしよう、からだまも 感染症から体を守りましょう。</p>	<p>じようぶ、からだづく 丈夫な体を作るために必要な「た んぱくしよく、さかな たんぱく質」肉・魚だけでなく、大豆 にもたくさんあります。</p>	<p>きりぼしだいこん、だいこん、ほそき、かんそ 切干大根は大根を細く切って乾燥 させた保存食品です。栄養やうま 味がつまっています。</p>	<p>あきしゆん 秋に旬をむかえる きのこを味わって 食べましょう。</p>
11	12	13	14	15
<p>ちぬの からあげ ごもくに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>こまつなと コーンの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ローストくろまめ</p> <p>はいがパン</p> <p>あきやさいの シチュー</p>	<p>ひじきいり サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ねーブル</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライスの ルー</p>	<p>さつまいもと だいずの あまから</p> <p>牛乳</p> <p>きつねうどん</p> <p>あじつけ あじ うどんのぐ</p>	<p>だいこんの あまざる</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>よせなべ</p>
<p>「ちぬ」は別名「クロダイ」と呼ばれ る、瀬戸内 海の魚です。</p>	<p>おかやまけんさんこまつな 岡山県産の小松菜です。 じもと たもの あじ 地元の食べ物を味わっ て食べましょう。</p>	<p>だいず からだ 大豆には体をつくる「たんぱく質」 が豊富です。日頃から意識して食 べましょう。</p>	<p>さつまいもは揚げることで甘みが 増しておいしくなります。秋の味覚 を味わって食べましょう。</p>	<p>さむきせつ あたた なべより 寒い季節に温かい鍋料理を食べ ると、体が温まります。しっかり食 べましょう。</p>
18	19	20	21	22
<p>ひじきのり つくだに</p> <p>牛乳</p> <p>はりはりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p>	<p>キャベツの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>チリコンカン</p>	<p>ぶたにくの あまから くきわかめの あえもの</p> <p>牛乳</p> <p>げんまいり ごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>わかどりの てりやき こんさいの カレーきんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけの すましじる</p>	<p>☆もみのり みかん</p> <p>牛乳</p> <p>だいずと わかめの あえもの</p> <p>ふわふわどんぶり</p> <p>ごはん</p> <p>ふわふわ どんぶりの ぐ</p>
<p>ちさんちしようきゅうしよく ★地産地消給食★ せいさんしや かんしや あじ 生産者に感謝して、味わっていた だきましよう。</p>	<p>りよくり ★メキシコの料理★ チリコンカンはひき肉や豆を煮込 んだメキシコ料理です。</p>	<p>くきわかめは、わかめの茎の部分 です。コリコリとした食感を楽しみ ながら食べましょう。</p>	<p>しゆしよく 主食(ごはん・パン・めん)・主菜 にく、さかな、いず、ふくさい、やさい (肉・魚・大豆)・副菜(野菜)をそ ろえることが大切です。</p>	<p>☆早島町の給食より☆ 「ふわふわ丼」は早島町の子ども たちに大人気の給食です。</p>
25	26	27	28	29
<p>さわらの レモンみそかけ ほうれんそうの あえもの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p>	<p>かくチーズ ケチャップ トンカツ 牛乳</p> <p>カツサンド</p> <p>パン</p> <p>キャベツ</p> <p>やさい スープ</p>	<p>☆みずな みかん</p> <p>牛乳</p> <p>みずなの だいずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>だいがく いも</p> <p>牛乳</p> <p>みそラーメン</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>みそラーメンの ぐ</p>	<p>はくさいの にびたし</p> <p>牛乳</p> <p>ふきよせごはん</p> <p>とうふの すましじる</p>
<p>★11月24日は和食の日★ わしよく、せかい、ちゆうしよく 和食は世界で注目されている、日 本の伝統料理です。</p>	<p>あさ 朝ごはんを食べていますか? 朝 ごはんには、からだあたまを 目覚めさせたいせつな 大切な働きがあります。</p>	<p>けんこう、からだ 健康な体をつくるためには、バラ ンスよい食事と適度な運動、休 養をしっかりとることが大切です。</p>	<p>「さつまいも」は食物繊維がたくさ ん含まれていて、おなかの調子を 整えてくれます。</p>	<p>「吹き寄せごはん」は秋の落ち葉 をイメージした料理です。季節の 料理を味わって食べましょう。</p>