

# 11月 もりつけひょう



令和4年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	<p>やさい テップス</p> <p>パン</p> <p>チリコンカン</p>	<p>ぶたにくの あまから</p> <p>あじつけのり</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>文化の日</p>	<p>1~5年生 秋の遠足</p> <p>6年生 お楽しみ給食</p>
<p>きゅうしょくまえ 給食の前にきちんと手を洗っていただきますか？しっかりと手洗いをして感染症から体を守りましょう。</p>	<p>くらしきしもついで 倉敷市下津井で採れたのりで作られた「味つけのり」です。地元のものあじ 食べ物を味わって食べましょう。</p>	<p>ねんせい あき えんそく 1~5年生 秋の遠足</p> <p>ねんせい たの きゅうしょく 6年生 お楽しみ給食</p>		
7	8	9	10	11
<p>ひじきのり つくだに</p> <p>こまつなとれんこんのおかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>よせなべ</p>	<p>こぶきいも</p> <p>ぶたにくのりんごソースかけ</p> <p>パン</p> <p>やさい スープ</p>	<p>みかん</p> <p>はりはりあえ</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</p>	<p>はくさいの あえもの</p> <p>ぜんまいいりごはん</p> <p>あつあげとキャベツの あまからみそいため</p>	<p>さばの しおやき</p> <p>はくさいの あまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>
<p>★11月8日はいい歯の日★</p> <p>つよは 歯をつくために、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>りんごは 秋から冬に旬をむかえる食べ物です。</p> <p>あじ 味わって食べましょう。</p>	<p>★早島町の給食より★</p> <p>はやしまちようこ 早島町の子どもたちに大人気のどんぶりです。</p>	<p>きゅうしょく げんき からだつく 給食は、元気な体を作るために</p> <p>いろいろな しゅるい たもの くあひ 色々な種類の食べ物を組み合わせ</p> <p>つく せて作っています。</p>	<p>さばは、 せなか あお さかな からだ 背中は青い魚で、体によ</p> <p>い しぼう 脂肪がたくさんあります。しっ</p> <p>かり 食べましょう。</p>
14	15	16	17	18
<p>さつまいもと だいずの あまから</p> <p>きつねうどん あじつけ</p> <p>うどん</p>	<p>やさいの マリネ</p> <p>くろめ</p> <p>はいがパン</p> <p>あきやさいの シチュー</p>	<p>きりぼしだいこんの あえもの</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>わかどりの しおこうじやき</p> <p>ねっこやさいの カレーきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの みそじる</p>	<p>はくさいの にびたし</p> <p>ふきよせごはん</p> <p>とうふの すましじる</p>
<p>だいず いろいろな食べ物に加工されて食べられます。大豆や大豆のなかまをしっかりと食べましょう。</p>	<p>きょう 今日 シチューには、さつまいも・かぶ・にんじん・しめじなど秋の味をたくさん使っています。</p>	<p>ちさんちしやうきゅうしょく ★地産地消給食★</p> <p>ふなおちく しゅうかく きんとき 船穂地区で収穫された「金時にんじん」が入ったあえものです。</p>	<p>しお 「塩こうじ」には、肉や魚をやわらかくしたり、うまみを引き立てるはたらきがあります。</p>	<p>ふきよせごはんは 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>
21	22	23	24	25
<p>オレンジ</p> <p>ひじきいり サラダ</p> <p>まめまめハヤシ</p> <p>ごはん</p> <p>まめまめハヤシの</p>	<p>もやしの サラダ</p> <p>わかどりの からあげ</p> <p>パン</p> <p>はくさい スープ</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>きりぼしだいこんの ちゅうかいため</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</p>	<p>さわらの たつたあげ</p> <p>ごもくに</p> <p>ごはん</p> <p>しらたまふの すましじる</p>
<p>だいず どういう だいず 「大豆」と「豆乳」で大豆パワーが詰まったハヤシライスです。しっかりと食べましょう。</p>	<p>あさ 朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、体や頭を目覚めさせる大切な働きがあります。</p>		<p>めん類は、具たくさんにしたり、野菜のおかずを組み合わせると栄養のバランスがよくなります。</p>	<p>★11月24日は和食の日★</p> <p>せかい ちゅうもく にほん 世界でも注目されている、日本の伝統料理です。</p>
28	29	30		
<p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>キムチなべ</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ドライカレー</p> <p>ドライカレー サンド</p> <p>パン</p> <p>レンズまめいり やさいスープ</p>	<p>さけの きのごあんかけ</p> <p>こまつなの あえもの</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいの みそじる</p>	<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>かんこく りょうり ★韓国の料理★</p> <p>かんこく つけもの から キムチは韓国の漬物です。ピリ辛あじ からだあたためてくれます。</p>	<p>かたち レンズの形をした「レンズ豆」は、鉄が豊富に含まれています。</p>	<p>しゅしょく 主食(ごはん・パン・めん)・主菜</p> <p>にく さかないす 肉・魚・大豆</p> <p>ふくさい やさい 副菜(野菜)をそろえることが大切です。</p>		