

# 11月 もりつけひょう



令和5年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
<p>「ありがとう」を伝えよう!</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」「あけっ</p>	<p>さんまのしおやき だいこんのあまずあえ</p> <p>げんまいりごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>しゅんさかな「さんま」をあじわって食べましょう。上手に骨から身をとって食べられるかな?</p>	<p>さんまのしおやき だいこんのあまずあえ</p> <p>げんまいりごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>しゅんさかな「さんま」をあじわって食べましょう。上手に骨から身をとって食べられるかな?</p>	<p>1~5年生 秋の遠足 6年生 お楽しみ給食</p>	<p>文化の日</p>
6	7	8	9	10
<p>にくやさしいため</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイとたまごのスープ</p> <p>きゅうしょくしつ 給食室で110個の卵を割って作ったスープです。しっかり食べましょう。</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>みずなサラダ</p> <p>パン</p> <p>シリコンカン</p> <p>じょうぶ からだつく 丈夫な体を作るために必要な「たんぱく質」肉・魚だけでなく、大豆や大豆製品にもたくさんあります。</p>	<p>さけのきのこあんかけ こまつなのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいのみそしる</p> <p>★11月8日はいい歯の日★</p> <p>つよ はつく 強い歯を作るために、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>さつまいもとだいずのあまから</p> <p>きつねうどん</p> <p>あじつけ</p> <p>うどんのぐ</p> <p>うどん</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>ひじきいりサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライスの</p> <p>ネーブル</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ネーブルオレンジ</p> <p>の「ネーブル」はどんな意味かな?</p>
13	14	15	16	17
<p>はくさいの にびたし</p> <p>ふきよせごはん</p> <p>だいこんとゆんぎくの みそしる</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>	<p>ローストくろまめ</p> <p>こまつなとコーンのサラダ</p> <p>はいがパン</p> <p>あきやさしいシチュー</p> <p>★地産地消給食★</p> <p>まびちく しゅうかく 真備地区で収穫された「こまつな」が入ったサラダです。</p>	<p>きりぼしだいこんとひじきのあえもの</p> <p>あじつけのり</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>くらしきしもついでと 倉敷市下津井で採れた「ひじき」や「味つけのり」です。地元の食べ物も味わって食べましょう。</p>	<p>ぶたにくとこんさいのあまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこじる</p> <p>あき しゅん 秋に旬をむかえる</p> <p>きのこ たつぷりのみそ汁です。</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>ごはん</p> <p>えのきたけのすましじる</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いろいろな種類の食べ物を組み合わせさせて作っています。</p>
20	21	22	23	24
<p>みかん</p> <p>キャベツのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> <p>しゅしよく 主食(ごはん・パン・めん)・主菜(肉・魚・大豆)・副菜(野菜)をそろえることが大切です。</p>	<p>かいそうとツナのサラダ</p> <p>ホキのカレーあげ</p> <p>パン</p> <p>コーンスープ</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>わかどりのピリからやき くきわかめのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</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>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</p> <p>ゆばいりすましじる</p> <p>★11月24日は和食の日★</p> <p>わしよく せかい ちゅうもく に 和食は世界で注目されている、日本伝統料理です。</p>	
27	28	29	30	
<p>さばの たつたあげ もやしのからしあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとわかめのすましじる</p> <p>せなか あお さかな からだ さいはふ 脂質がたくさんあります。しっかりと食べましょう。</p>	<p>かくチーズ</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>じゃがいもいりやさいスープ</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>みかん</p> <p>こんぶいり はりはりづけ</p> <p>ごはん</p> <p>よせなべ</p> <p>さむ きせつ あたた なべりょうり た 寒い季節に温かい鍋料理を食べると、体が温まります。しっかりと食べましょう。</p>	<p>だいがくいも</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>「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>	