

11月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		11月1日	11月2日	11月3日
				文化の日
		ごはん 白菜のスープ たらのマヨチーズ焼き 大根のそぼろ煮 牛乳	炊き込みいなり みそ汁（しめじ・長ねぎ） 卵とチンゲンサイの炒めもの 牛乳	
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
ごはん 白かぶのスープ タンドリーチキン 小松菜のソテー ミックスマッシュポテト 牛乳	きのこトマトスパゲティ ブロッコリーとかにかまのサラダ かき 牛乳	ごはん のっぺい汁 さんまの味噌煮 もやしとハムのおかか和え 牛乳	ポークと大豆のカレーライス 大根とツナの和えもの 梨（1／4） 牛乳	ごはん みそ汁（えのき・卵） 肉野菜炒め ごぼうと大豆の甘辛煮 牛乳
11月13日	11月14日 中間考査①★	11月15日 中間考査②★	11月16日 中間考査③★	11月17日
ごはん みそ汁（じゃがいも、たまねぎ） 揚げ豚のねぎソースがけ もやしキムチ和え 牛乳	洋風うどん 揚げしゅうまい（2個） ももゼリー 牛乳	ごはん みそ汁（なす・油揚げ） 八宝菜 ごまあえ（もやし） 牛乳	味噌カツ丼 すまし汁（しめじ・わかめ・にんじん） ピリ辛きゅうり 牛乳	ごはん 中華風コーンスープ 鮭のチャンチャン焼き きんぴらごぼう 牛乳
11月20日	11月21日	11月22日 避難訓練	11月23日 勤労感謝の日	11月24日 学校見学会
ごはん 野菜のカラフルスープ 鶏肉のチリソース煮 ブロッコリーとしめじのソテー 牛乳	わかめラーメン 青のりポテトフライ みかんヨーグルト 牛乳	ごはん きのこのみそ汁 マーボー丼 にんじんとキャベツの磯和え 牛乳		ごはん みそ汁（みずな・高野豆腐） いかと野菜の和風マリネ 鶏肉の照り焼き 牛乳
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
ごはん すまし汁（豆腐・しいたけ・わかめ） 豚肉とごぼうの味噌炒め 春雨の中華サラダ 牛乳	和風きのこスパゲティ チキンナゲット りんご（1／6） 牛乳	ごはん レタスと卵のスープ さばのムニエル カレーソース ちくわと小松菜のごましょうゆあえ 牛乳	ジンギスカン丼 みそ汁（はくさい・油揚げ） いんげんとコーンのソテー 牛乳	

★は給食1回の日です。

給食だより

11月の給食では、新潟県などの郷土料理「のっぺい汁（8日）」、旬の食材では「ごぼう、長芋、りんご、鮭、さば、さんま」などを取り入れました。



【今月の給食】

★8日 新潟県などの郷土料理「のっぺい汁」

「のっぺい汁」は、新潟県をはじめ全国各地に伝わる郷土料理です。里芋、ごぼう、にんじん、油揚げなどをだしで煮て、醤油で味付けをしてとろみをつけるのが特徴です。正月やお盆、冠婚葬祭などによく食べられています。

旬の食材～11月に旬を迎える野菜と果物～

ごぼう10日「ごぼうと大豆の甘辛煮」、27日「豚肉とごぼうの味噌炒め」

中国では薬草として使われていますが、食用にするのは主に日本だけで、強い歯ごたえが特徴です。食物繊維が豊富で便秘の解消や大腸がん予防に効果があります。全体に太さが均一で、ひげねや凹凸が少ないものを選びましょう。

糖分とりすぎ注意！！



炭水化物（糖質）を必要以上にとりすぎると、エネルギーとして使われずにあまったものは体脂肪に変わってしまいます。そして肥満になったり将来生活習慣病になったりしてしまいます。特に、甘い清涼飲料や菓子、果物などは、とりすぎに気をつけましょう。