

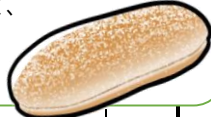


20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>春巻き</b> はるまき 揚げ油 <b>ビーフン炒め</b> ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ ごま油 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう 炒め油 <b>わかめスープ</b> 冷凍豆腐 にんじん カットわかめ カットえのきたけ 焼き豚 チンゲンサイ 緑豆もやし スープストック うすくちしょうゆ こしょう	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>いわしのしょうが煮</b> いわしの生姜煮 <b>大根のべっこう煮</b> だいこん 鶏肉 にんじん 板こんにゃく 液体こんぶだし 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 炒め油 <b>じゃがいもみそ汁</b> じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>ペンネのクリーム煮</b> ペンネ 鶏肉 にんじん カットしめじ たまねぎ スープストック こしょう 生クリーム ホワイトルウ カットブロッコリー 粉チーズ 調理用牛乳 炒め油 <b>ハンバーグのデミグラスソース</b> 減塩ハンバーグ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>いかのスイートチリソースかけ</b> いかの天ぷら 揚げ油 米酢 三温糖 本みりん 食塩 トウバンジャン すりおろしにんにく でんぶ <b>糸かまぼこと切干大根のサラダ</b> 糸かまぼこ 切干大根 にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 かんきつドレッシング <b>フォーガー</b> フォー 鶏肉 白ねぎ チンゲンサイ にんじん 液体鶏ガラスープ 鶏ガラスープの素 うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう しょうが	

### 勤労感謝の日



桜井市ではじめての「揚げパン」が出来ます！！  
 フライケースに入れるため、少し小さめですが、  
 パンを給食センターで揚げて、  
 砂糖をまぶして作りました！



27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
<b>増量麦ごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>ジョア</b> <b>チキンカレー</b> 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソレードオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 <b>フルーツミックスゼリー</b> ミックスフルーツ ブロックゼリー(マスカット)	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>さばのゆずみそかけ</b> さば切り身 八丁みそ みそ 三温糖 料理酒 本みりん ゆず果汁 でんぶ <b>ひじきと大豆の磯煮</b> 干しひじき にんじん 大豆水煮 平天 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体かつおだし <b>すまし汁</b> カットしめじ たまねぎ 冷凍豆腐 紅葉型ちらしかまぼこ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	<b>ミニ揚げパン</b> ミニコッペパン 揚げ油 グラニュー糖 <b>牛乳</b> <b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック <b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ 白すりごま <b>おさかなソーセージ</b> 魚肉ソーセージ(個袋)	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>かつおのごまだれかけ</b> かつおでんぶん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん <b>ちくさえ</b> チンゲンサイ ちくわ(kg) カットえのきたけ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 <b>みぞれ汁</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 おろし大根 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし

11月24日は、語呂合わせで「和食の白」とされています。私達が食べている和食は、実は世界遺産にも登録されています。

### 和食の4つの特徴

- ①季節の食材や、新鮮な食材を使い、そのおいしさを表現している
- ②健康的な食生活を支える、栄養バランスのととのった食事
- ③自然の美しさや季節を表現している
- ④お正月や節分など、年中行事と関わった食文化

給食では、21日をはじめ、たくさん和食が出てきます。和食のよさを知って、食べ継いでいきましょう。

## 11月給食だより

○今月の給食目標○  
**感謝して 食べよう！！**

白晝れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日のごごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて行

「少しだけ」のはずなのに…  
 あなたが残した給食。全校分になると！

### もう一口 食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう。

## 給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？地域で生産された農産物(地場産物)を、地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

### 地産地消のいいところ

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 生産者の顔が見えるので安心感がある
- 輸送距離が短くなり、環境に優しい
- 地域経済の活性化につながる
- 食べ物を大切にする心が育つ

### 11月8日は、「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は、「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、右のことに気を付けま

- よくかんで食べよう
- おやつは時間や量を決めて食べよう
- 甘い物はとり過ぎないようにしよう
- カルシウムを多く含む食べ物をとろう
- 食べた後は歯をみがこう