



11月

# こんだてひょう



11月のめあて

すききらいをへらそう!

小原小学校



☆牛乳は毎日つきます。

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ジャガイモのうま煮</li> <li>かみかみいりこ</li> <li>エノキのみそ汁</li> </ul> <p>今月は、日本の食文化について知るとともに、収穫を喜び、残さず食べることができるようにと工夫された献立を取り入れています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのみそに</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>煮ごみ</li> </ul> <p>今日は、築上町の郷土料理のにごみです。</p>	 <p>文化の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>厚揚げと野菜のみそ炒め</li> <li>春雨のすまし汁</li> </ul> <p>「空腹は最高の調味料」という言葉を知っていますか？体を動かして、おなかをすかせて、おいしくいただきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚キムチご飯</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>小松菜と切り干し大根のごま和え</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p>主食とおかずを交互に食べるとどちらもおいしく食べることができます。また、ごはん茶碗についたご飯粒も取りやすくなります。</p>
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>筑前煮</li> <li>かみかみいりこ</li> <li>もやしのみそ汁</li> </ul> <p>いい歯を作るためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミンが多い食品を食べることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしのカリカリフライ</li> <li>浦上そぼろ</li> <li>貝雑煮</li> </ul> <p>貝雑煮は、長崎県の郷土料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルククレーンロール</li> <li>ナポリタン</li> <li>ささみと大豆のサラダ</li> </ul> <p>牛乳は給食に毎日出ます。牛乳には体が大きくなるのに必要な、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2が多く含まれているからです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>里芋のそぼろに</li> <li>ちゃんぽんみそ汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul> <p>今日のデザートは、ブドウゼリーです。楽しみですね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>小松菜のソテー</li> <li>おさつスティック</li> </ul> <p>小松菜は、給食によく登場しますね。それは、成長期のみなさんに必要なカロテンやビタミン、カルシウムなどの栄養を多く含んでいるからです。</p>
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>高野豆腐の五目煮</li> <li>ひじきふりかけ</li> <li>ジャガイモのみそ汁</li> </ul> <p>みそ汁は、ごはんだけでは足りない栄養をみそで補うことができます。ごはんのみそ汁の組み合わせは、日本人の知恵ですね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりすき</li> <li>れんこんサラダ</li> </ul> <p>とりすきは、牛肉の代わりに鶏肉を使ったすき焼きで、宗像市の郷土料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>ポークビーンズ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul> <p>食物繊維はおなかの中の環境を整え、生活習慣病を防ぐ働きがあります。今日の献立は、食物繊維が多く含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>海藻サラダ</li> </ul> <p>海藻は、カルシウムや鉄分などを多く含んでいます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アジフライ</li> <li>五目きんぴら</li> <li>サツマイモのみそ汁</li> <li>みかん</li> </ul> <p>今日は、豆、ごま、わかめ、野菜、さかな、しめじ、いもを使った栄養バランスの良い献立です。</p>
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>オムレツ</li> <li>野菜のごま炒め</li> <li>根菜汁</li> </ul> <p>食事は、食材を育てる人、運ぶ人、売る人、料理を作る人など様々な人が関わっているおかげでできています。感謝の気持ちを込めて挨拶をしましょう。</p>	 <p>勤労感謝の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗おこわ</li> <li>さんまカボスレモン煮</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>実だくさんみそ汁</li> </ul> <p>今日は和食の日です。秋は、食材が鮮やかになり、和食の良さが際立つ季節です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー味ご飯</li> <li>キャベツのメンチカツ</li> <li>野菜の胡麻ドレッシング和え</li> <li>コーンチャウダー</li> </ul> <p>ご飯と汁物、おかずが二つの食事を一汁二菜といい、バランスの良い食事です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>みそおでん</li> <li>もやしとほうれん草のごま和え</li> </ul> <p>おはしの使い方にはマナーがあります。料理にはしをさすことを「さしばし」と言い、してはいけないのはしの使い方です。</p>
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>おからの炒め煮</li> <li>豚汁</li> </ul> <p>おからは、大豆から豆乳をしぼった後に残ったものです。カルシウムや食物繊維などの栄養があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ジャガイモのカレー煮</li> <li>冬野菜のスープ</li> </ul> <p>食事をするときには、食器を正しく持って、良い姿勢で食べましょう。</p>			