



給食だより



2021年

季節の移り変わりを覚えることが多くなってきました。どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。病気にならないためにも、バランスの良い温かい食事をするように心がけましょう。



お誕生会メニュー

11月26日(金)

- *オムライス *チキンカツ
- *きのこスパゲティ
- *さつまいもサラダ
- *野菜スープ *フルーツ



食育の日 ~よく噛んで食べよう~ 11月18日

《 根菜と豚肉の金平 かみかみサラダ 》

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりましょう。また、ごぼうやレンコンなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣を付けましょう。



11月24日 和食の日



11月24日は「いい(11)に(2)ほんし(4)よく」で和食の日です。日本の食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食のマナーとしては、お箸の使い方はもちろん、「いただきます」「ごちそうさま」など食事を食べられることへの感謝の気持ちを言葉でも表します。また、和食の料理の並べ方にもルールがあります。日ごろの給食の時間にも子どもたちに、食の大切さや正しい食習慣が身につけられるように、楽しみながら伝えています。食べ物に感謝して、残さず食べられるような給食となるよう努めます。

《魚のきのこあんかけ ほうれん草のおかか和え 具だくさんみそ汁》

25日(木)の献立になります

土曜給食メニュー (2, 3号)
6日・13日・20日・27日
日替わりランチボックス

おやつ(午前・午後)
市販のお菓子をバランス良く組み合わせ提供しています。(ベビーせんべい・小魚せんべい・ビスケット・ポーロ・果物、ゼリー、牛乳など)

日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	月	ツナじゃが もやしのすまし汁 ブロッコリーの胡麻和え	牛乳 オレンジゼリー	ごはん	牛乳 ウエハース
2	火	白身魚のフライオーロラソース 添え野菜 さつま芋のクリームスープ	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳 ビスケット
4	木	振替休日			
5	金	ひじきと豆腐の煮物 酢味噌和え お麩のすまし汁	牛乳 コーンフレイククッキー	ごはん	ヨーグルト
8	月	鶏肉の照り焼き もやしの生姜和え けんちん汁	牛乳 ドーナツ	ごはん	牛乳 ビスコ
9	火	もみじ揚げ 胡瓜のゆかり和え 大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト	ごはん	牛乳 コーンフレイク
10	水	ポークカレー コーンとわかめのサラダ 果物	牛乳 プリン	ごはん	牛乳 果物
11	木	魚の塩焼き 卵入り炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳 卵ポーロ
12	金	豚肉と大根のみそ煮 白菜のツナ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 アップルケーキ	ごはん	ヨーグルト
15	月	メンチカツ ポテトサラダ 野菜スープ	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳 ウエハース
16	火	魚のパン粉焼き 野菜サラダ パンプキンスープ	お茶 ひじきごはんおにぎり	ごはん	牛乳 ビスケット
17	水	ちゃんぽん きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 ココアケーキ	ごはん	牛乳 果物
18	木	根菜と豚肉の金平 かみかみサラダ わかめのすまし汁	牛乳 ピーチパバロア	ごはん	牛乳 せんべい
19	金	ハヤシライス 卵とブロッコリーのサラダ 果物	牛乳 ツナカレトースト	ごはん	ヨーグルト
22	月	お弁当の日			
24	水	焼うどん わかめスープ 果物	フルーチェ クラッカー	ごはん	牛乳 果物
25	木	魚のきのこあんかけ 具だくさんみそ汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳 ココアトースト	ごはん	牛乳 卵ポーロ
26	金	お誕生会メニュー		お茶 おにぎり	ヨーグルト
29	月	鶏肉の唐揚げ 里芋のみそ汁 白菜ときこの和え物	牛乳 マドレーヌ	ごはん	牛乳 ウエハース
30	火	魚のコーンマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 かきたま汁	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳 ビスケット