



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。病気になるためにも、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
- * きのコスパゲティ
- * 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 もやしのみそ汁 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 お麩のみそ汁 | 牛乳 コーンフレーククッキー | 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 コーンフレーク |
| 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 豆腐のみそ汁 | 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 わかめのみそ汁 | 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 |