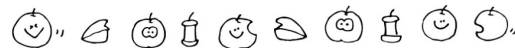
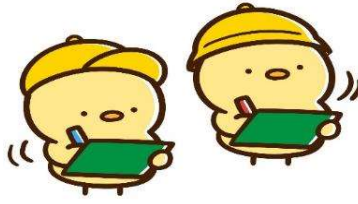
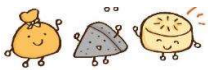


11月予定献立表



月 3日	火 4日〇十三夜献立〇	水 5日□わらいん学習□	木 6日	金 7日♪校外学習♪	予約締切
 文化の日 エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 28.1 g 脂質 27.8 g	吹き寄せおこわ 高野豆腐の唐揚げ 野菜の酢味噌和え 白玉団子椀 お月見ぶどうゼリー  エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 28.1 g 脂質 27.8 g	 中華丼 揚げ餃子 もずくの中華スープ 白ごまミルクプリン エネルギー 815 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.1 g 脂質 27.3 g	 中華丼 揚げ餃子 もずくの中華スープ 白ごまミルクプリン エネルギー 815 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.1 g 脂質 27.3 g	10/24 (金) 18:30	
10日	11日◆チーズ・鮭の日◆	12日	13日	14日	10/31 (金) 18:30
トマトクリームグラパン ジェノベーゼ風パスタソテー 花野菜サラダ 豆のスープ 果物(バナナ)  エネルギー 764 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.1 g 脂質 25.3 g	ごはん 鮭のモルネソース焼き のり塩粉ふき芋 ガーリックマスタード和え 具沢山カレースープ  エネルギー 742 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.7 g 脂質 20.3 g	鶏ごぼうピラフ ほうれん草のキッシュ風卵焼き グリーンサラダ おさつスープ 果物(りんご)  エネルギー 800 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.0 g 脂質 30.8 g	ごはん 鶏と野菜の利久煮 生姜風味のピリ辛お浸し 白菜の味噌汁 さつま芋のチーズケーキ  エネルギー 832 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.0 g 脂質 28.5 g	ジョア(マスカット) もち麦ごはん ミートボールの香味トマト煮込み しらすと海苔のサラダ 厚揚げスープ、果物(柿)  エネルギー 810 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.3 g 脂質 25.1 g	
17日	18日	19日	20日◎ピザの日◎	21日☆赤飯の日献立☆	11/7 (金) 18:30
ごはん 鯖のタレカツ 蓮根の金平 野菜の芥子ドレ和え かき玉味噌汁  エネルギー 809 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.8 g 脂質 26.7 g	ガーリックライス 白身魚のプロバンスソース リヨネーズポテト 蕪のフレンチサラダ カリフラワーのポタージュ  エネルギー 823 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 29.6 g 脂質 28.7 g	醤油じゃこ菜飯 味噌風味おでん 笹身とキャベツの梅マヨ和え 果物(みかん)  エネルギー 841 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 34.7 g 脂質 25.5 g	ごはん 厚揚げのピザ風焼き 花野菜のカレーマリネ チキンスープ りんご煮ゼリー  エネルギー 804 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.2 g 脂質 27.4 g	赤飯 いかのかりん揚げ 南瓜の甘酢炒め 野菜のキムチ和え 豚汁  エネルギー 843 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 33.6 g 脂質 25.0 g	
24日♪振替休日♪	25日◎和食の日献立◎	26日	27日	28日	11/14 (金) 18:30
 勤労感謝の日 エネルギー 776 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.3 g 脂質 23.6 g	ごはん 魚の紅葉焼き、大豆の五目煮 白菜と若布のおかか和え さつま芋のごま味噌汁 果物(りんご)  エネルギー 776 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.3 g 脂質 23.6 g	もち麦ごはん かぼちゃ麻婆豆腐 中華春雨サラダ ザーサイと蕪のスープ A: 杏仁豆腐 B: マンゴープリン  エネルギー 830 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.2 g 脂質 25.7 g	たらこクリームスパゲティ りんごとくるみのサラダ 豆と麦のミネストローネ バナナとココアのクラフティ  エネルギー 817 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.0 g 脂質 28.8 g	人参ごはん ししゃもフライの二色ソース 大根とわかめの酢の物 飛鳥鍋風汁 紅茶寒天のフルーツポンチ  エネルギー 863 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.7 g 脂質 28.8 g	

いい にほんしよく
11月24日は
「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、
和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心に栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。「自然の美しさ」の表現、年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどの特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。和食をめぐる文化は2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録されています。給食では翌日25日に和食を味わう献立を提供します。

〇4日 十三夜献立〇【吹き寄せおこわ】【お月見ぶどうゼリー】

十五夜の約1か月後、旧暦9月13日は十三夜で、今年は11月2日にあたります。「片見月」にならないよう、十五夜だけではなく十三夜にもお月見をすると縁起が良いとされています。十三夜は日本独自の行事で、あえて少し欠けた満月ではない月を愛でるといって、日本人らしい風習があります。

また、十五夜が「芋名月」といわれるのに対し、十三夜は「栗名月」「豆名月」といわれます。給食では2日遅れで、栗や枝豆、きのこや人参などを使い、色とりどりの落ち葉をイメージした【吹き寄せおこわ】と、夜空に浮かぶ月を模した【お月見ぶどうゼリー】を提供します。

4日にはもう満月にかなり近づいてしまっているので、連休の間に少し欠けた月を眺めてみてくださいね。

※牛乳は14日を除き毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。