



11月 給食献立表



平成30年度 【献立の★印は給食ポスのリクエストメニュー】

港区立赤坂小学校

1 (木)		2 (金)		
<p>秋に美味しい魚介</p> <p>魚のかた子知っていますか</p> <p>昔と違い、加工された切り身の魚がよく出まわっていることから、何の魚をたべているのか、名前や形を知らない人が増えています。</p>		<p>ガッパオライス ジュリエンスープ 春雨サラダ 牛乳</p>	<p>ひじきご飯 林のねぎソースかけ からし和え 豆腐とエノキのすまし汁 牛乳</p>	
<p>ガッパオライスは、タイ料理です。全校分の白玉焼きを、ひとつひとつ箸を割るところから調理員さんが作ってくれました。</p>		<p>秋はきのこが旬となる季節ですね。今日は、えのきたけが入ったすまし汁です。</p>		
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
<p>メキシカンライス 洋風玉子スープ ツツラダ 牛乳</p>	<p>ごはん 鰯の大葉味噌焼き 磯和え さつま汁 牛乳</p>	<p>ビーンズミートピザ かぼちゃのクリームシチュー 果物(みかん) 牛乳</p>	<p>カミカミご飯 ツツラの2色揚げ ごま酢和え 大根の味噌汁 牛乳</p> <p>いい歯の日給食</p>	<p>サンマー麺 ビーンズポテト 果物(りんご) 牛乳</p>
<p>給食のスープの頭がふわふわなのは、片栗粉でスープにとろみをつけてから、箸をいれているからです。おうちでも試してみてください。</p>		<p>ビーンズミートピザには、ひき肉とゆでて細かくした大豆が入っています。大豆は畑の肉といわれるくらい栄養が豊富です。</p>		<p>今日は「いい歯の日」です。給食でもおうちでも一日30回を目標によく噛んで食べましょう。</p>
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
<p>フード加ベラ じゃが芋と野菜のスープ スイートポテト 牛乳</p> <p>誕生日給食</p>	<p>吹き寄せご飯 ふろふき大根 豚汁 牛乳</p>	<p>アゲゲイマトマト 小エビのサラダ 果物(柿) 牛乳</p>	<p>ワツの蒲焼き丼 わかめとじゃが芋の味噌汁 梅肉和え 牛乳</p>	<p>オムレツ ミネストローネ ジャーマンポテト 牛乳</p> <p>学芸会1日目</p>
<p>今月の誕生日給食は、旬のさつまいもを使ったデザート、スイートポテトでお祝いします。11月誕生日のみなさん、おめでとうございます。</p>		<p>吹き寄せごはんは、木の葉が風で集まったような彩りをイメージした色とりどりの吹き込みごはんです。</p>		<p>今日の果物は和歌山県でとれた種無し柿です。サクサクの食感が甘くておいしいです。</p>
17 (土)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
<p>ブルコギ丼 春雨スープ 果物(りんご) 牛乳</p> <p>学芸会2日目</p>	<p>ごはん ★和風おろしハンバーグ すりごま和え えのきの味噌汁 牛乳</p>	<p>ちゃんぽん ツナ和え 大学芋 牛乳</p> <p>食育の日(19日)給食</p>	<p>★根菜ときのこのカレー じゃこと海藻のツツラ 果物(柿) 牛乳</p>	<p>勤労感謝の日</p>
<p>今年の土曜日の学芸会は給食があります！19日の月曜日は学校がお休みになります。</p>		<p>ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。豚肉や鰯介類、野菜がたくさんはいった奥深くの味です。</p>		<p>今日の果物は、富有柿という和歌山県でとれた柿です。種がはいっています。ビタミンCが豊富で風邪予防にぴったりです。</p>
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
<p>ひき肉とナスの味噌炒め丼 おろしポン酢和え 玉ねぎの味噌汁 牛乳</p>	<p>ピビンバ ★ワンタンスープ 果物(早香) 牛乳</p>	<p>菜飯 肉豆腐 キャベツのおかか和え 牛乳</p>	<p>ガーリックトースト ボルシチ ごぼうチップサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん ★ジャンボ揚げ餃子 わりと大根の華風漬け わかめスープ 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>
<p>おろしポン酢和えは、大根をおろして作ります。大根おろしには食べ物の消化を助ける働きがあります。</p>		<p>キャベツには、旬が春と冬の2回あります。冬のキャベツは葉がきゅっと詰まっているのが特徴です。</p>		<p>ボルシチはロシアの煮込み料理です。本場では、ピーツという真っ赤な酸味を加えています。</p>
<p>今日はリクエストのあったワンタンスープを作ります。奥深くのワンタンスープは人気のメニューです。</p>		<p>今日のわかめスープには、ラッキーアイテムの人参がはいっています。誰の器にはいるでしょうか。お楽しみに。</p>		

☆ 11月給食目標 ☆ 「感謝の気持ちで食事をしよう」

献立は食材入荷等の都合により、変更になることがあります。ご理解とご協力をお願い致します。

今月の給食費等の引落しは11/6(火)です。忘れずに前日までのご入金をよろしくお願いいたします。