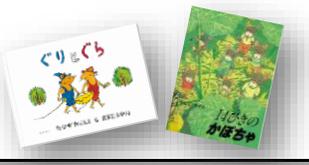


11月 給食献立表

令和4年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日	2日	3日	4日
<p>☆絵本から飛び出した料理☆ 10月号から11月にかけては、「読書週間」です。給食では、読書週間に合わせて、みなさんに人気の絵本の中に登場する料理を作ります。お楽しみに！</p> 	<p>吹き寄せご飯 じゃが芋のそぼろ煮 えのきのすまし汁 牛乳</p>	<p>秋の根菜カレー 白菜サラダ つぶつぶみかんゼリー 牛乳</p> <p>みかんの日(3日)</p>		<p>ミルクパン 14ひきのかぼちゃコロック ツナサラダ きのこの豆乳クリームスープ 牛乳</p> <p>絵本から飛び出した料理</p>
<p>7日</p>	<p>8日</p>	<p>9日</p>	<p>10日</p>	<p>11日</p>
<p>開化丼 さつま汁【鹿児島県】 栗物(みかん) 牛乳</p>	<p>カミカミ炊き込みご飯 野菜のねりごま和え 真汁 牛乳</p> <p>いい歯の日</p>	<p>キャロットライスクリームソース さつまいもサラダ 栗物(りんご) 牛乳</p>	<p>サンマー麺【神奈川県】 中華サラダ ぐりとぐらのカステラ 牛乳</p> <p>絵本から飛び出した料理</p>	<p>ご飯 さけのチーズ焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳</p> <p>さけの日・チーズの日</p>
<p>さつま汁は鹿児島県の郷土料理で、とり肉を使った具だくさんの味噌汁です。鹿児島県では、昔、お祝いの日に食べる特別な料理だったそうです。</p>	<p>11月8日はいい歯の日です。歯を大切にするために、硬いものを食べることでよく噛むこと、カルシウムをとることが大切です！</p>	<p>イギリスでは、「1日1個のりんごで医者いらず」と言われています。この他にも、りんごにまつわることわざが世界中にあるので、ぜひ調べてみてください。</p>	<p>絵本「ぐりとぐら」に出てくる、ふわふわのカステラを作ります。ぐりとぐらが森の仲間たちと一緒に食べたカステラは、どんな味かな？</p>	<p>11月11日は日本で2番目に記念日が多いです。その中で、さけの日とチーズの日を合わせた献立にしました。</p>
<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>17日</p>	<p>18日</p>
<p>ツナコーントースト ポトフ バジルドレッシングサラダ 牛乳</p>	<p>ソース焼きそば ビーンズポテト チョコバナナ 牛乳</p>	<p>豚肉と昆布の混ぜご飯 大学芋まめ 豆腐と小松菜の味噌汁 牛乳</p> <p>昆布の日(15日)</p>	<p>ご飯 しゃきしゃきハンバーグ 野菜のごま和え 大根の味噌汁 牛乳</p> <p>れんこんの日</p>	<p>こぎつねご飯 ふるふき大根 ちゃんこ汁【東京都】 牛乳</p> <p>食育の日(19日) ～東京都の郷土料理～</p>
<p>ポトフはフランスの家庭料理で、「ポト」は鍋、「フ」は火の意味です。フランスでは牛肉が使われ、ソーセージを使うものは「ポテ」と言うそうです。</p>	<p>みなさんが楽しみにしている「赤小子どもまつり」に合わせて、お祭りの屋台でおなじみのメニューをそろえました。楽しく食べましょう♪</p>	<p>11月15日は昆布の日です。七五三のこの日に昆布を食べ、子供たちが健康に育つようにという願いが込められているそうです。</p>	<p>11月17日は、れんこんの日です。刻んだれんこんをハンバーグに入れて、しゃきしゃきの食感に仕上げました。</p>	<p>ちゃんこ鍋は、東京都で生まれた料理で、おすもうさんのご飯として有名です。すもう部屋によってレシピが違い、味付けや具材も様々だそうです。</p>
<p>21日</p>	<p>22日</p>	<p>23日</p>	<p>24日</p>	<p>25日</p>
<p>肉うどん れんこんチップサラダ 米粉の蒸しさつま芋ケーキ 牛乳</p> <p>誕生日給食</p>	<p>ブルコギ丼 わかめスープ 栗物(柿) 牛乳</p>		<p>ご飯 さばの文化干し 白菜の昆布漬 なまめ味噌汁 牛乳</p> <p>和食の日</p>	<p>ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ ひじきのナムル にら玉スープ 牛乳</p>
<p>11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆さつま芋を使ったもちもち食感のケーキでお祝いします。</p>	<p>ブルコギは、韓国料理のひとつです。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。甘辛く味付けした肉が、ごはんによく合います。</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>11月24日はいい日本食の語呂合わせで和食の日です。日本のすばらしい食文化・和食を大切にしていきたいと思います。</p>	<p>ジャンボ揚げぎょうざは、給食の人気メニューのひとつです。特注の大きなぎょうざの皮に具を包んで、油でカラッと揚げています。</p>
<p>28日</p>	<p>29日</p>	<p>30日</p>	 <p>歯を大切にしていますか? こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます! ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ ・歯みがきはめんどうだからしない ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き</p>	
<p>中華丼 チンゲン菜のスープ 栗物(はやか) 牛乳</p>	<p>ご飯 さわらの香味焼き 野菜と油揚げの煮浸し にらとじゃがいもの味噌汁 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>チキンピラフ 野菜のポターージュ ツナナゲット 牛乳</p>	<p>ナゲットという名前の由来は、「金のかたまり」という意味の言葉からきているそうです。今回のナゲットは、豆腐とツナを使ってヘルシーに仕上げました。</p>	
<p>中国のスープは種類が多く、今回のようにとろみのついていないものは「湯」、少しとろみのあるものは「会」、とろみの濃いものは「羹」と言います。</p>	<p>月に1回のラッキーアイテムの日です。星型とハート型の人参がクラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪</p>	<p>ナゲットという名前の由来は、「金のかたまり」という意味の言葉からきているそうです。今回のナゲットは、豆腐とツナを使ってヘルシーに仕上げました。</p>		

☆ 11月給食目標 ☆ 「感謝の気持ちで食事をしよう」

食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

今月の給食費等の引落しは11/7(月)です。引き落としの前日までに、指定されたゆうちょ口座の残高をご確認ください。