

給食の前には、しっかり手を洗いましょう！



【きせつのためもの】ほうれんそう



11月23日は「勤労感謝の日」

♡ありがとうをつたえよう♡

食事の前のあいさつは…

食事の後のあいさつは…

『いただく』からうまれたことば

食事にかかわる人をねぎらうことば

10月に引き続き

11月2、5日は

「読書週間給食」です！



<p>1(月)</p> <p>みかん はくさいのごまぜあえ</p> <p>ごはん かんとくに</p> <p>11月は「11」を「いい」とよみ「いい〇〇の日」がたくさんあります。今日は「いい姿勢の日」</p>	<p>2(火)</p> <p>スイートポテト いんげんソテー ハンバーグわふう きのこソース</p> <p>ごはん ぐたくさんみそしる</p> <p>今日は、旬の食べものをたくさん使った読書週間献立です。給食だより(号外)も見てね!</p>	<p>3(水)</p> <p>文化の日</p> <p>ごはん ぶたじる</p>	<p>4(木)</p> <p>プチゼリー(りんご) ぶたキムチ</p> <p>ごはん ピーンスープ</p> <p>今日は「いいよ」の日。豚キムチはタンパク質・食物繊維・ビタミン・発酵食品の効果が…体にいいよ</p>	<p>5(金)</p> <p>ブロッコリーサラダ グラタン</p> <p>ごはん トマトソース スパゲティ</p> <p>おばけのアッチが食べたがっていた「トマトソーススパゲティ」と町のねずみのごちそうの「グラタン」です</p>
<p>8(月)</p> <p>ごもくだいずに いわしのかばやきふう</p> <p>ごはん キャベツのみそしる</p> <p>今日は「いい歯の日」。五目大豆煮にはいろいろなかたさの具材が入っています。よくかんで食べましょう</p>	<p>9(火)</p> <p>くきわかめのちゅうかいため 豆腐ナゲット 幼小:2こ 中:3こ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>気づいていましたか? 11月から新米です。葛城市で育ったお米を給食でいただけることに感謝です</p>	<p>10(水)</p> <p>こぎつねごはんのぐ ほうれんそうのごまあえ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>うすあげを「きつね」というのは、米をねらうねずみを退治してくれるきつねにうすあげをお供えていたから</p>	<p>11(木)</p> <p>キャベツのごぶづけあえ さばのカレーあげ</p> <p>ごはん みぞれじる</p> <p>11月11日は「いい出会いの日」鮭の日。チーズの日。ポッキー&プリッツの日。そして世界平和の日です。</p>	<p>12(金)</p> <p>チョコだいや クリーム</p> <p>ブロッコリーのしおゆで スペインふうオムレツ</p> <p>ごはん まめのスープ</p> <p>スープはえんどう・ガルバンゾー・レンズ豆・大豆・あずき・おし麦・もち麦・玄米・赤米・たかきび入り</p>
<p>15(月)</p> <p>かき れんこんとまめのごまドレ</p> <p>ごはん あげじゃがのそぼろに</p> <p>『柿が赤くなると医者が青くなる』昔からよくいわれる言葉です。柿のビタミンCはみかんより多い</p>	<p>16(火)</p> <p>ぼうチーズ かいそうサラダ ハヤシライス</p> <p>11日はチーズの日でした。日本でチーズ作りがおこなわれていたことを記した最古の文書からこの日に…</p>	<p>17(水)</p> <p>やまとまなちりめん あつやきたまご</p> <p>ごはん かしわのすきやき</p> <p>大和まなは漬け物用の葉物野菜です。炒め物やおひたしなどの料理にしても美味しい緑黄色野菜です</p>	<p>18(木)</p> <p>ちくわのくわのはあげ ほうれんそうとしめじのあえもの 幼小:1本 中:2本</p> <p>ごはん さといもじる</p> <p>葛城山麓で栽培された”桑の葉”を使っています。桑の葉だけにふくまれる栄養成分『DNJ』に注目です</p>	<p>19(金)ブルーベリージャム</p> <p>あかねあえ とりにくのバーベキューソース</p> <p>ごはん かつらぎらコンテナベ</p> <p>片平あかねは、奈良県山添村片平地区で栽培されてきた赤い色が特徴の細長いかぶです</p>
<p>22(月)</p> <p>じゃこサラダ コロケ ポークカレー</p> <p>11月23日は勤労感謝の日ですが、もとは新嘗祭(にいなめさい)という行事で秋の収穫を感謝する日</p>	<p>23(火)</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとう</p> <p>11月23日は勤労感謝の日ですが、もとは新嘗祭(にいなめさい)という行事で秋の収穫を感謝する日</p>	<p>24(水)</p> <p>こんさいびりっというため さけのしおやき</p> <p>ごはん 豆腐のみそしる</p> <p>11月24日は「いいにほんしょく」で「和食の日」。主菜・副菜・汁物の一汁二菜の和食の王道献立です</p>	<p>25(木)</p> <p>あじつきこざかな ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>11月25日は”ニコニコ”で”いい笑顔の日”『おいしい!』の笑顔を見せてほしいなあ〜(^^)</p>	<p>26(金)</p> <p>タルタルソース キャベツのサラダ しるみさかなフライ</p> <p>ごはん かぶのクリームに</p> <p>白身フライ、キャベツのサラダ、タルタルソースをパンにはさんでフィッシュバーガーにしてみました</p>
<p>29(月)</p> <p>くきわかめのサラダ やきいも</p> <p>ゆかりごはん キムチラーメン</p> <p>寒くなってきました。キムチのカプサイシンとショウガールの効果で体の中から温まりましょう</p>	<p>30(火)</p> <p>げんきヨーグルト うずらのあまずいため</p> <p>ごはん やさいスープ</p> <p>寒いからといって牛乳を残していませんか? カルシウムは毎日コツコツとりましょう</p>	<p>給食センターからこんにちは♪#.7</p> <p>給食センターでは、約40人がいろいろな仕事をしています。今月は3人の調理員さんにインタビューをしました。</p> <p>①ごほうび給食は? ②おすすめ給食は? ③大切にしていることは?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="811 2469 1043 2634"> <p>辻本さん</p> <p>①ハーゲンダッツ ②カレーライス ③子供の笑顔が見たい</p> </div> <div data-bbox="1062 2469 1294 2634"> <p>角さん</p> <p>①デザート(アイスクリーム) ②からあげ ③けがや体調管理</p> </div> <div data-bbox="1313 2469 1545 2634"> <p>北市さん</p> <p>①えびフライ ②鶏ガラだしからとったラーメン ③みなさんにおいしく食べてもらえる給食づくり</p> </div> </div> <p>『好きなものはおいしく、苦手なものは一口でも多く食べてもらえるとうれしいなあ…』</p>		