



11月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
<p>毎年11月は</p> <p>「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」</p> <p>※詳しくは食育だよりにて</p>		<p>1</p> <p>かき</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなのちゅうかサラダ</p> <p>すどり</p> <p>ごはん</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>「すどり(酢鶏)」は酢豚の豚肉を鶏肉に変えています。果物の柿は旬を終えようとしています。よく味わいましょう。</p>	<p>2</p> <p>ほくきょうけん 北教研</p> <p>早ね 早おき 朝ごはん</p>	<p>3</p> <p>ぶんか 文化の日</p>
<p>6</p> <p>りんご</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にくじゃが</p> <p>ほっけのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>ほたてのみそしる</p>	<p>7</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ドライカレー</p> <p>ナン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>8</p> <p>オレンジ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ブロッコリーのごまずあえ</p> <p>あつあげのみそいため</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフスープ</p>	<p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かみかみかいそうサラダ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>10</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はなやさいの</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>ごもくごはん</p> <p>まめふのみそしる</p>
<p>「いただきます」の挨拶をしっかりと言ってますか？私たちは食材の命を頂いていることに感謝しましょう。</p>		<p>寒い季節も食事の前はしっかり手洗いをしましょう！食中毒だけでなく、風邪の予防にもなります。</p>		<p>「スパニッシュオムレツ」はスペイン料理の一つでじゃが芋や玉ねぎが入ったボリュームのあるオムレツです。</p>
<p>13</p> <p>やまだにゅうぎょう ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きりぼしだいごんのにも</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p>	<p>14</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいものマセドアンサラダ</p> <p>とりにくとマカロニのごめこグラタン</p> <p>しょくパン けせんぬま ブルーベリージャム</p> <p>キャベツのスープに</p>	<p>15</p> <p>かなりさつまいもフライ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>すきこんぶのにも</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなとあぶらあげのみそしる</p>	<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>さつまいもかきあげ</p> <p>わかめうどん</p>	<p>17</p> <p>バナナ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほうれんそうのツナあえ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>
<p>がっこうと 学校で取れた「さつまいも」を</p> <p>いろいろな料理で味わう一週間</p>		<p>★げつようび: さつまいもごはん⇒「べにあずま」</p> <p>★かようび: さつまいものマセドアンサラダ⇒「べにはるか」</p> <p>★すいようび: かなりさつまいもフライ⇒「べにはるか」</p> <p>★もくようび: さつまいもかきあげ⇒「べにあずま」</p> <p>★きんようび: さつまじる⇒「べにはるか」</p>		
<p>20</p> <p>がっこうさい 学校祭</p> <p>ふりかぎゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>21</p> <p>りんご</p> <p>こまつなとしらすのいそかあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>そぼろどん(ササニシキ)</p> <p>けんちんじる</p> <p>宮城の新米を味わおう「ササニシキ」</p> <p>さっぱりとした口当たりのササニシキ。鶏肉と卵のそぼろと一緒に味わいましょう。</p>	<p>22</p> <p>バナナ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん(だてまさゆめ)</p> <p>ワタンスープ</p> <p>宮城の新米を味わおう「だて正夢」</p> <p>もちもちした触感と甘味が特徴のだて正夢。味のしっかりした料理との相性が良いそうです。</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>ミントマト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>もうかのこうみソースがけ</p> <p>ごはん(つやひめ)</p> <p>ひきなじる</p> <p>宮城の新米を味わおう「つや姫」</p> <p>甘味とうま味が特徴のつや姫。山形県のブランド米ですが、宮城県でも人気の品種です。</p>
<p>27</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいずもやしのナムル</p> <p>ジャージャンとうふ</p> <p>ごはん</p> <p>たまごいりコーンスープ</p> <p>「ジャージャンとうふ」は中華料理で「家常豆腐」と書きます。中国で親しまれている家庭料理の一つです。</p>	<p>28</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>えびカツ</p> <p>スライスチーズ</p> <p>よこわりまるパン</p> <p>コロコロスープ</p> <p>パンにえびカツやスライスチーズ、サラダを挟んでオリジナルバーガーを作りましょう。</p>	<p>29</p> <p>オレンジ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にくだんご 小3こ 中高4こ</p> <p>とくにゅう たんたんスープ</p> <p>チャーハン</p> <p>「とくにゅうたんたんスープ」は人気のスープ。ちよっぴり辛いスープは寒い季節、体を温めてくれます。</p>	<p>30</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>フルーツのヨーグルトあえ</p> <p>ひじきのイタリアンサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>ズッキーニととりにくのスープ</p> <p>みんな大好きナポリタン、実は日本独自の料理です。昭和20年代に考案された料理で、本場イタリアにはないパスタ料理です。</p>	<p>今月は高等部園芸班が丹精込めて育てた野菜がたっぷり使われています！</p>