



11月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
<p>今日は</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>1</p> <p>ほくきょうけん 北教研</p> 
<p>4</p> <p>ぶんか 文化の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>5</p> <p>りんご</p> <p>だいのごもくに さわらのみそづけやき</p> <p>ごはん にらたまじる</p>	<p>6</p> <p>ミニトマト</p> <p>ブロッコリーのちゅうかあえ チキンカツ(小1こ 中高2こ)</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>7</p> <p>ヨーグルト</p> <p>わかめどツナのサラダ えびのチリソースに</p> <p>ごはん にくだんごのちゅうかスープ</p>	<p>8</p> <p>バナナ</p> <p>にくじゃが ほっけのしおやき</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>
<p>11月給食目標 「嫌いな物でも一口食べてみよう」</p>		<p>「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を元気よく言えましたか？</p>	<p>肉団子は、調理員さんの手作りです。白菜がたくさん入って体が温まるスープです。</p>	<p>なめこは、栗駒で栽培されているものです。ぬめりの成分は「ムチン」と言います。</p>
<p>11</p> <p>くきわかめのいために みやぎけんさんぎんざけフライ</p> <p>ごはん かななりやさいのいもにじる(やまがたふう)</p>	<p>12</p> <p>オレンジ</p> <p>かななりだいこんサラダ だいずいり</p> <p>ナン かななりかぼちゃのミネストローネ</p>	<p>13</p> <p>かななりさつまいものむしパン(中学部より) しゅうまい(小2こ 中高3こ)</p> <p>かななりはくさいのちゅうかはん わかめスープ</p>	<p>14</p> <p>れんこんサラダ もうかざめのこうみソースかけ</p> <p>かななりだいこんぼのまぜごはん かななりだいこんのおでん</p>	<p>15</p> <p>みかん かななりさつまいもフライ(小学部より)</p> <p>ソースやきそば チンゲンサイのスープ</p>
<p>金成野菜ウィーク</p> <p>この週は、小学部・中学部・高等部園芸班が育てた野菜を給食に使います。(太字になっている野菜です)</p> <p>みんなで一生懸命育てた野菜です。「ありがとう」の気持ちをもって食べましょう。詳しくは食育だよりを見てね。</p> <p>新鮮でおいしい野菜です。みんな食べてね!</p> 				
<p>18</p> <p>こまつなとしらすのいそかあえ</p> <p>そぼろどん さつまいものみそしる</p>	<p>19</p> <p>パイナップル</p> <p>グリーンサラダ さけのグラタン</p> <p>ファイバーブレッド(チョコだいずクリーム) ビーンズカレースープ</p>	<p>20</p> <p>りんご</p> <p>かみかみサラダ さぼのしょうゆに</p> <p>さつまいもごはん(小学部より) はくさいとあぶらあげの</p>	<p>21</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かぶとはくさいのゆかりあえ あつあげのみそいため</p> <p>ごはん とうにゅうたんたんスープ</p>	<p>22</p> <p>さつまいものサラダ わふうきのこハンバーグ</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p>
<p>しらすには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。</p>	<p>この秋から、新しいパンの登場です。「ファイバー」とは、食物繊維のことで、おなかの調子を良くする栄養が多く入っています。</p>	<p>【小学部のさつまいも御飯】 小学部のさつまいもはどんな味がするかな？楽しみですね！</p>	<p>厚揚げは、豆腐を油で揚げたもので、豆腐のうまみがギュッと中に詰まっています。</p>	<p>大根は秋から冬に掛けて取れる野菜です。おでんや、鍋に入れると、おいしいですね。</p>
<p>25</p> <p>りんご</p> <p>きりぼしだいこんのもの さぼのごまてりやき</p> <p>ごはん あぶらふとまいたけのみそしる</p>	<p>26</p> <p>ヨーグルト</p> <p>コールスローサラダ エビカツ</p> <p>よこわりまるパン はくさいのクリームに</p>	<p>27</p> <p>みかん</p> <p>ちくぜんに ほうれんそういりあつやきたまご</p> <p>のりごはん ほたてのみそしる</p>	<p>28</p> <p>オレンジ</p> <p>うのはなのいりに とりにくのレモンに(小2こ 中高3こ)</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>29</p> <p>スイートポテト(中学部より)</p> <p>ポークカレーライス コーンやさいサラダ</p>
<p>「油心」は宮城県北部でよく食べられ、登米地域の特産品になっています。</p>	<p>パンにエビカツやスライスチーズ、サラダを挟めてオリジナルバーガーを作りましょう。</p>	<p>みかんはビタミンCたっぷりです。これからの季節、風邪予防には欠かせない栄養素です。</p>	<p>寒い日にも石けんを使って、きれいに手を洗いましょう。ハンカチも忘れずに。</p>	<p>【中学部のスイートポテト】 中学部から大きなさつまいもをもらいました。今回はスイーツにしました。</p>