webページ掲載用

11月 きゅうしょく はいぜんず

月	火	水	木	金
2 りんご ぎゅうにゅう マカロニサラダ ごまざんぎ（小2こ中高3こ） ごはん なめこのみそしる	**3** **文化の日**	**4** ぎゅうにゅう うのはなのいりに ぶりのおろしあげに ごはん あつあげときのこのすましじる	**5** みかん ぎゅうにゅう わかめとツナのサラダ とうふのちゅうかに ごはん こめこワンタンスープ	**6** ぎゅうにゅう だいずとひじきのいりに ほうれんそういりあつやきたまご ごはん さつまじる
「ざんぎ」は北海道で親しまれている鶏肉のから揚げです。		ぶりは成長とともに名前が変わる「出世魚（しゅっせうお）」です。	旬の食材：みかん	ほうれんそうは葉の部分を食べる野菜です。ビタミンAが豊富で、目や皮ふの健康を保つ働きがあります。
9 ヨーグルト ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのピリからに ぎんざけフライ さつまいもごはん のりのみそしる	**10** ぎゅうにゅう だいこんサラダ とりにくのトマトに（小2こ中高3こ） しょくパン（りんごジャム） かぼちゃのスープ	**11** かき ぎゅうにゅう はくさいのおかかあえ スタミナなっとう ごはん おでん	**12** ぎゅうにゅう じゃがいものマセドアンサラダ あんかけやきそば たまごいりコーンスープ	**13** ぎゅうにゅう りんご はくさいのコールスローサラダ カツカレー
金成野菜ウィーク この週は、高等部園芸班が育てた野菜を給食に使います。		園芸班が一生懸命育てた野菜です。感謝していただきましょう。		新鮮でおいしい野菜です。みんな食べてね！！
16 みかん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに あかうおのあけぼのやき ごはん あぶらふとまいたけのみそしる	**17** ぎゅうにゅう カラフルまめサラダ えびマカロニこめこグラタン バターロールパン ポトフ	**18** ぎゅうにゅう こまつなのちゅうかあえ あげどうふのきのこあんかけ ごはん えびとたまごのスープ	**19** ぎゅうにゅう とうにゅうプリン キャベツのごまあえ ガパオライス チンゲンサイのスープ	**20** ぎゅうにゅう きんぴらごぼう とりにくのにらみそやき（小2こ中高3こ） ごはん みそけんちんじる
油麩（あぶらふ）は登米市の特産品です。汁物や煮物に入れると、うま味をたっぷり吸います。	米粉はお米を細かく粉にして作ります。宮城県産のお米から作られた米粉を使っています。	こまつなにはカルシウムや鉄分が含まれています。丈夫な骨や体づくりに役立ちます。	（学校祭総練習） **～学校祭応援メニュー～** しっかり食べて元気いっぱい活動しましょう！	ごぼうは根の部分を食べる野菜です。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
23 **勤労感謝の日**	**24** **振替休業日（学校祭）**	**25** ぎゅうにゅう ひきないり ささかまのてんぷら ごはん とんじる	**26** ぎゅうにゅう はなやさいのごまあえ れんこんつくね ごはん だいこんのみそしる	**27** ぎゅうにゅう りんご ぎょうざ（小2こ中高3こ） ちゅうかはん もずくスープ
		ささかまぼこは宮城県の特産品です。笹の葉の形をしていることからこの名前がつきました。	旬の食材：だいこん	りんごは、地元小堤（おづつみ）のりんごです。
30 バナナ ぎゅうにゅう れんこんサラダ かつおフライ ごはん とりだんごじる				
れんこんは地下にのびる地下茎（ちかけい）の部分を食べる野菜です。				

11月24日は和食の日

受け継ごう 和食文化

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、2013年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。