



# 11月 きゅうしょく はいぜんず



月	火	水	木	金
<div>11月は</div> <div>「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」 ※詳しくは、食育だよりをご覧ください</div> <div></div>				
3	4	5	6	7
ぶんか 文化の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ぎゅうにゅう カラフル サラダ カレーコロッケ ミルクパン クラムチャウダー	ぎゅうにゅう れんこん サラダ いわしの しょうがに くりごはん みそ けんちんじる	ぎゅうにゅう りんご きりぼしだいこんの もの さけみそ マヨネーズやき ごはん はくさいの みそしる	ぎゅうにゅう わかめとえだまめ のサラダ フルーツ ヨーグルト ポーク カレーライス
11月給食目標 「嫌いな物でも 一口食べてみよう」 		今晚は、今年見える満月のうちで 最も大きな「スーパームーン」と なるそうです。ちなみに11/2は 栗名月と言われ栗や枝豆をお供 えする風習があります。	今日のりんごは、小学部と中学部 のりんご狩りでお世話になった 「田中農園」さんのりんごです。 「奥州ロマン」という種類だそう です。	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。 す。
10	11	12	13	14
ぎゅうにゅう りんご すきこんぶのに もの さばの ごまてりやき ごはん かんなり いもにじる	ぎゅうにゅう かんなりだいこん サラダ ツナとチーズの オムレツ ファイバー プレット りんごジャム かんなりはくさいの クリームに	ぎゅうにゅう かんなり かぼちゃの そばろに もうかざめの みそかつ ごはん あじつけのり きのこじる	ぎゅうにゅう かんなり さつまいも フライ ヨーグルト チキンピラフ ポトフ	ぎゅうにゅう バナナ かんなり はくさいの あさづけ とりにく のてりやき (小2こ 中高3こ) かんなり さつまいも ごはん かんなり だいこんの おでん
<div>この週は、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)</div> <div>園芸班が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。</div> <div>新鮮で おいしい野菜です。 みんな食べてね！ </div> <div>金成野菜 ウィーク </div>				
17	18	19	20	21
ぎゅうにゅう フルーツ あんじん ピビンバどん (むぎごはん) たまごとチンゲン サイのスープ	ぎゅうにゅう やさい サラダ さけとほうれんそう のグラタン バター ロールパン ミネストローネ	ぎゅうにゅう オレンジ さといもの ごまみそに ほっけの しおやき ごはん あぶらふと まいたけの みそしる	ぎゅうにゅう はくさい シーザーサラダ バナナ スパゲティ ナポリタン かぶの スープ	ぎゅうにゅう フルーベリー ゼリー しおだれ キャベツ とりにくのからあげ (小2こ 中高3こ) ごはん わかめの みそしる
ピビンバは韓国料理で、「ビビン」は 『混ぜる』、「パッ」は『ご飯』という 意味です。その名の通り、ピビンバは ご飯にいろんなものを入れて食べる 料理です。		油麴は宮城県北部に昔から伝 わる食材で、麴を油で揚げている ので、香ばしく歯応えがあるのが 特徴です。	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 アにはない料理です。	学校祭応援メニュー 人気メニューのから揚げを調理 員さんが心を込めて作りました。 しっかり食べて、明日は頑張りま しょう！
24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 (がっこうさい 学校祭) 	ぎゅうにゅう なっとう だいこんと あつあげの もの あかうおの てりやき ごはん はっとじる	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめと ツナのサラダ マーボー 豆腐 ごはん ワンタン スープ	ぎゅうにゅう みかん こまつなと メンマの あえもの あじフライ ごはん とりにくの つみれじる
		納豆は血液の流れをよくする働 きがあります。よく混ぜて、上手 に食べましょう。	「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。	メンマは、「マチク」という種類の 竹の子を発酵させて作った発酵 食品です。歯応えを楽しみなが ら、よくかんで食べましょう。