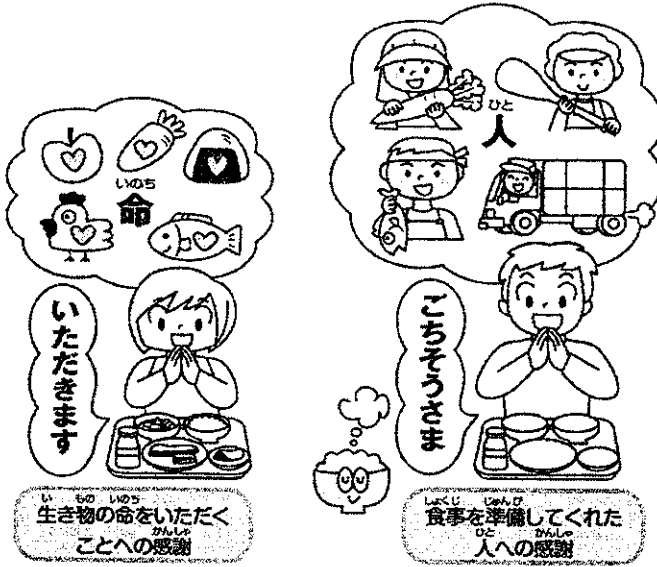


木々の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。
朝夕の冷え込みが厳しくなってきますので、手洗い、うがい、バランスのよい
食事を心がけ、風邪に負けない体づくりをしましょう。

11月の給食目標

感謝して食べよう

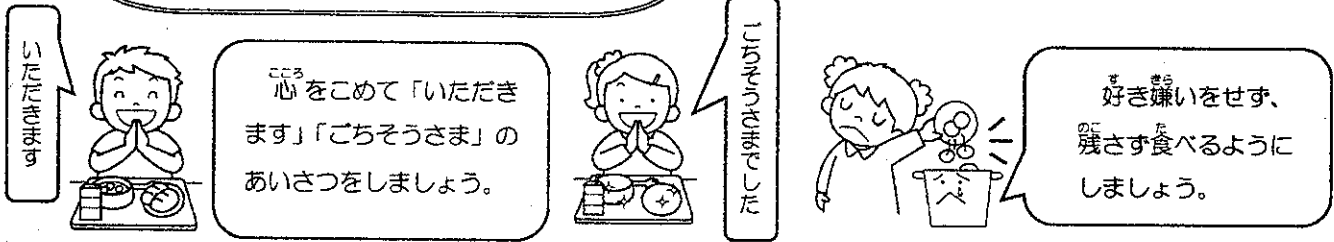


私たちがふだん食べている食事は、食べ物を育てたり、作ったりする人、食べ物を運ぶ人、料理を作る人など多くの人たちが関わっています。

また、食べ物の命をいただいていることも忘れてはいけません。

感謝の気持ちをもって食事をいただきます。

感謝の気持ちをこめて・・・



11月8日(水)は平和給食です

菟野町では、毎年11月に平和給食を行っています。
献立の1つ「すいとん」は、小麦粉をこねた団子が入った汁で、戦争中によく食べられていました。戦争中は食料が不足していたので、すいとんといっても、団子以外の汁の具はほとんど入っておらず、味つけもすすいものでした。

現在はいろいろな食品や料理を食べられることができ幸せですね。
平和の大切さを考え、食べられることに感謝するとともに、食べ物を大切にしましょう。

＜平和給食献立＞ ごはん つぼづけ 牛にゅう すいとん うの花炒り煮

日	こんだてめい	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー ちゅうがくねん
1 水	ごはん とりくのでりに きのこじる	○	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 うずらたまご、あぶらあげ、 とうふ	だいこん、しょうが、にんじん、 ごぼう、しめじ、えのきたけ、 はくさい、あおねぎ	みりん、しょうゆ、す、さけ、 けずりぶし、 うすくちしょうゆ	642 kcal
2 木	ごはん しろみぎかなフライ ごまキャベツ みそしる	○	こめ、むぎ、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ほきフライ、 あぶらあげ、とうふ、 しろみそ	キャベツ、だいこん、にんじん、 えのきたけ、はくさい、あおねぎ	ケチャップ、ソース、 コンソメ、しお、にぼしこ	617 kcal
6 月	こくどうパン だいのチリソースに カリカリサラダ	○	パン、あぶら、さとう、クルトン	ぎゅうにゅう、だいた、 ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、 トマトビュレ、キャベツ、 きゅうり、コーン	あかワイン、チリソース、 コンソメ、パブリカ、ソース、 しお、こしょう、 ドレッシング	617 kcal
7 火	チキンカレー（ごはん） かいそうサラダ	○	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 かいそう、ツナ、チーズ	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、トマトビュレ、 キャベツ、コーン	あかワイン、チャツネ、 ソース、カレーこ、コンソメ、 しお、こしょう、 ドレッシング	667 kcal
8 水	【いわきゅうしよくこんだて】 ごはん うのはなりに つぼづけ すいとん	○	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、おから、ちくわ、 あかみそ	にんじん、つぼづけ、ごぼう、 だいこん、あおねぎ	けずりぶし、みりん、 しょうゆ	557 kcal
9 木	さんしょくどん（ごはん） のっぺいじる	○	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 さといも、かたくりこ	ぎゅうにゅう、さけ、 きんしたまご、とりにく、 あぶらあげ、とうふ	こまつな、ごぼう、にんじん、 だいこん、あおねぎ	さけ、けずりぶし、みりん、 しお、しょうゆ	601 kcal
10 金	ごはん はっぽうさい だいがくも	○	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、 ごまあぶら、さつまいも、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらたまご	しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、 こまつな、あおねぎ	さけ、しょうゆ、 とりがらスープ、 オイスターソース、 みりん	660 kcal
13 月	こがたげんまいパン にこみうどん ごぼうサラダ	○	パン、うどん、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 かまぼこ、あぶらあげ、ツナ	にんじん、ほししいたけ、はくさい、 こまつな、あおねぎ、ごぼう、 コーン、キャベツ	けずりぶし、みりん、 うすくちしょうゆ、しお、 ドレッシング	601 kcal
14 火	ごはん いわしのしょうがに きゅうりのそくせきづけ はくさいだき	○	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、 とりにく、あつあげ	しょうが、きゅうり、はくさい、 にんじん、しめじ、こまつな、 あおねぎ	さけ、みりん、しょうゆ、 あさづけのもと、 けずりぶし	602 kcal
15 水	ごはん あじつけのり かきあげ ぶたじる	○	こめ、むぎ、さつまいも、 こむぎこ、かたくりこ、 あぶら、こんにやく	ぎゅうにゅう、あじつけのり、 ちくわ、ひじき、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、あかみそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、あおねぎ	ベーキングパウダー、 しお、にぼしこ	639 kcal
16 木	【みえじものいらはんきゅうしよくのり】 ピピンパどん（ごはん） とうふとわかめのスープ ヨーグルト	○	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 きんしたまご、あかみそ、 とりにく、とうふ、わかめ、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 チンゲンサイ、あおねぎ	さけ、みりん、しょうゆ、 しお、トウバンジャン、 とりがらスープ、こしょう	672 kcal
17 金	【みえじものいらはんきゅうしよくのり】 ごはん かつおのなんぶあげ かきたまじる みかん	○	こめ、むぎ、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、さとう、 ごま	ぎゅうにゅう、かつお、 かまぼこ、とうふ、たまご	だいこん、にんじん、しいたけ、 こまつな、あおねぎ、みかん	しょうゆ、みりん、 けずりぶし、 うすくちしょうゆ、しお	655 kcal
20 月	ミルクパン ポルシチ マカロニサラダ	○	パン、あぶら、じゃがいも、 マカロニ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 サワークリーム、ツナ	たまねぎ、にんじん、だいこん、 セロリ、トマトビュレ、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、コーン	あかワイン、コンソメ、 ケチャップ、ソース、しお、 こしょう、ドレッシング	619 kcal
21 火	ごはん さばのみそに ゆかりあえ ごもくきんびら	○	こめ、むぎ、さとう、こんにやく、 ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、 とりにく、くきわかめ	しょうが、はくさい、ゆかりこ、 にんじん、ごぼう、ピーマン	さけ、みりん、しょうゆ	623 kcal
22 水	わかめごはん ちゃんこなべ さといものあげがらめ	○	こめ、むぎ、さといも、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、 わかめごはんのもと、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、しろみそ	にんじん、だいこん、まいたけ、 もやし、はくさい、あおねぎ	けずりぶし、とりがらスープ、 みりん、うすくちしょうゆ、 しょうゆ	648 kcal
24 金	ごはん ほきのスパイスあげ こんぶあえ にくじゃが	○	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、 ごま、じゃがいも、こんにやく、 さとう	ぎゅうにゅう、ほき、 しおふきこんぶ、ぎゅうにく	にんにく、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん	さけ、しお、カレーこ、 パブリカ、みりん、しょうゆ	678 kcal
27 月	2コドリパン （きなこあげパン ロールパン） かぶのこめクリームシチュー ツナサラダ	○	パン、ブドウとう、あぶら、 じゃがいも、こめこ	ぎゅうにゅう、きなこ、 とりにく、なまクリーム、 ツナ	かぶ、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、コーン	しお、しろワイン、 コンソメ、とりがらスープ、 こしょう、ドレッシング	665 kcal
28 火	ごはん のむヨーグルト さんまのぶりからに ミニトマト こうやどうふのもの	○	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、 こんにやく	のむヨーグルト、さんま、 こうやどうふ、とりにく、 あぶらあげ	しょうが、にんにく、あおねぎ、 ミニトマト、だいこん、たけのこ、 にんじん、さやいんげん	さけ、みりん、しょうゆ、 トウバンジャン、 けずりぶし	615 kcal
29 水	ごはん かんとうに れんこんチップス りんご	○	こめ、むぎ、さといも、 こんにやく、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、がんもどき、 うずらたまご、はんぺん	だいこん、にんじん、れんこん、 りんご	けずりぶし、みりん、 しょうゆ、しお	650 kcal
30 木	ごはん マーボーどうふ まめもやしのナムル	○	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、あかみそ、とりにく	しょうが、にんにく、ほししいたけ、 たけのこ、にんじん、ピーマン、 あおねぎ、だいたもやし、 きゅうり、コーン	とりがらスープ、 テンメンジャン、しょうゆ、 さけ、トウバンジャン、 ドレッシング	613 kcal

* 物質の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

* アレルギー等がある場合はご相談下さい。