

11月のこんだて



2023. 11
朝来小学校



※マークはカミカミ^{こんだて}献立の日です。よくかんで^た食べましょう。

※牛乳は毎日^{ぎゅうにゅう まいにち}つきます。

月	火	水	木	金
べいはん 米飯	かこう 加工パン	かこう はん 加工ご飯	きかく 規格パン	むぎ はん 麦ご飯
「いい歯の日」 かむことを意識して しよくじ 食事をし、いい歯に しましよ。	11.8 	1日 コーンピラフ じゃがいもの チーズ煮 コンソメスープ	2日 規格パン カレービーンズ ブロッコリー サラダ	3日 ぶんか 文化の日
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん マーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	あじつ 味付けパン じゃがいもの とうにゅう 豆乳グラタン コーンスープ	さつまいもごはん ちくわの紅葉揚げ だいこんのみそ汁	きな粉揚げパン 野菜炒め かきたま汁	スイーツカレー ライス フレンチサラダ ふくじんづけ 福神漬
13日	14日	15日	16日	17日
ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日	ぜんりゅうふん 全粒粉パン コーンクリーム シチュー レモンサラダ	ぎゅうにく 牛肉とごぼうの 混ぜごはん 大豆と煮干しの 揚げ煮 たまねぎのみそ汁	こがた 小型パン いちごジャム おやこ 親子うどん きりぼしだいこん 切干大根のナムル	むぎ 麦ごはん ゆかり カマスのから揚げ けんちん汁
20日	21日	22日	23日	24日
にく 肉みそひじき丼 とうふのみそ汁	ミルクパン 手作りとうふ ハンバーグ 野菜スープ	キムチチャーハン 焼きぎょうざ 中華スープ	きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	むぎ 麦ごはん サゴシの西京焼き かんぴょうの きんぴら すまし汁
27日	28日	29日	30日	11月24日は 「和食の日」です。 「和食」文化の保護・継 承の大切さについて考え る日として認定されまし た。
ごはん 味付けのり 白菜と肉団子の スープ おから	こくとう 黒糖パン クリーム スパゲティ コーンサラダ	だいこん 大根ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き じゃがいもの みそ汁	ツナサンド 白菜のスープ スイートポテト	

今月の給食目標 「食べ物の栄養について知ろう！」

食べ物に含まれている栄養はそれぞれ違います。栄養や働きによって赤・黄・緑に分けます。

分け方を覚え、バランスよく食べるようにしましょう。