

がつ きゅうしよく ひょう

# 11月給食もいつけ表

2023年  
おかやましりつひらふくしょうがっこう  
岡山市立平福小学校

## こんげつのもくひょう

### かんしゃのきもちで しょくじをしよう

<p>1日(水)</p> <p>たごこはんのく</p>  <p>セルフたごこはん とんじる</p> <p>瀬戸内海でとれたたごを使用し たたご飯は、倉敷市下津井の郷土料理です。下津井のたごは甘みが強いのが特徴です。</p>	<p>2日(木)</p> <p>だいこんサラダ</p>  <p>こめこパン さつまいもシチュー</p> <p>野菜にはからだを健康に保つために必要なビタミンや、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>3日(金)</p>  <p>ぶんか ひ 文化の日</p>		
<p>6日(月)</p> <p>キャベツのからしあえ</p>  <p>ごはん うまに</p>	<p>7日(火)</p> <p>みそラーメン</p>  <p>だいがくいも</p>	<p>8日(水)</p> <p>かいそうサラダ</p>  <p>マッシュルームいりカレーライス</p>	<p>9日(木)</p> <p>しろみざかなのベーコンまき</p>  <p>スイーツ ポテトパン</p>	<p>10日(金)</p> <p>かき</p>  <p>てづくり あおなぶりかけ</p> <p>ごはん ごもくまめ</p>
<p>給食当番さんは清潔な身支度がきちんとできていますか？安全・衛生に気を付けながら決まりを守って進んで当番活動を行いましょう。</p>	<p>食物繊維には、お腹の調子を整える働きがあります。いも類・野菜類・海藻類に多く含まれています。</p>	<p>秋から冬にかけてが旬のマッシュルームは、栄養価が高いだけでなく、しいたけの3倍ものうまみ成分があります。</p>	<p>給食にでる魚料理は、焼く・揚げる・煮るなどのいろいろな調理法で作られていて、おいしく食べられるように工夫しています。</p>	<p>みなさんは、「噛ミング30」運動を知っていますか？食事をするときには、ひとくち30回以上噛むことを心がけましょう。</p>
<p>13日(月)</p> <p>ばんさんすう</p>  <p>むぎごはん マーボーだいこん</p>	<p>14日(火)</p> <p>みかん</p>  <p>いなかうどん れんこんチップス</p>	<p>15日(水)</p> <p>さんまのしょうがに</p>  <p>ごはん じゃがいものきんぴら</p>	<p>16日(木)</p> <p>A しろみざかな・キャベツ &amp; ひとくちピーチゼリー</p> <p>B ささみ・キャベツ &amp; ひとくちようなしゼリー</p>  <p>てりやきサンド はくさいスープ</p>	<p>17日(金)</p> <p>かふうあえ</p>  <p>ごはん あつあげのちゅうかに</p>
<p>大根は野菜の収穫量が第3位と日本でたくさん作られている野菜のひとつです。煮物・サラダ・漬物など、たくさんの料理に使われます。</p>	<p>岡山市の藤田地域はれんこんの産地です。泥の中で育つれんこんを栽培して収穫する作業はとても大変です。感謝して食べましょう。</p>	<p>さんまなどの背中が青い魚を青魚と呼びます。青魚の脂には、血をサラサラにするなど、体に良い働きがあります。</p>	<p>今日は、セレクト給食です。魚と肉のどちらを選びましたか？どちらもからだを作るもとになる栄養をもつ食材です。</p>	<p>健康を保つためには、いろいろな食品からバランスよく栄養をとることが大切です。好き嫌いせず食べましょう。</p>
<p>20日(月)</p> <p>のりつくだに</p>  <p>まつかぜやき</p> <p>げんまいごはん みそしる</p>	<p>21日(火)</p> <p>さつまいもサラダ</p>  <p>きのこスパゲティ</p>	<p>22日(水)</p> <p>みかん</p>  <p>あじのたつたあげ</p> <p>ごはん とうふのすましじる</p>	<p>23日(木)</p>  <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p>24日(金)</p>  <p>ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日</p>
<p>松風焼きは、表面に対して裏側が白くさみしく見えるため、「うら寂しい松風の音」という和歌から名づけられました。</p>	<p>さつまいもは秋が旬の食材で、食物繊維が多く含まれています。焼き物・揚げ物・蒸し物などいろいろな料理に使われています。</p>	<p>給食は、食材を育てる人、食材を運ぶ人、給食を作る人など多くの人が関わっています。感謝の気持ちをもって食べましょう。</p>		
<p>27日(月)</p> <p>ゆずかあえ</p>  <p>ごはん ふぎよせに</p>	<p>28日(火)</p> <p>ぶどう</p>  <p>かいせんラーメン はるまき</p>	<p>29日(水)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p>  <p>やきししゃも</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>30日(木)</p> <p>はくさいサラダ</p>  <p>こめこパン ビーフシチュー</p>	
<p>「ふぎよせ煮」は、秋の風に吹き寄せられた落ち葉をイメージしていて、栗やしめじ、里芋を使っています。秋の深まりを感じながら食べましょう。</p>	<p>コールドマンは寒い時期に食べるぶどうで、岡山県の特産品のひとつです。地域の特産品を味わって食べましょう。</p>	<p>「お膳立て」という言葉は、元々はしの先端を左向きにして、茶碗が左、汁物は右に置く置き方のことです。</p>	<p>給食のパンやめんには、岡山県産の米粉が使われています。地元産の食材を食べることで、自給率も増加します。</p>	