



月	火	水	木	金
<p>11月8日は いい歯の日</p> <p>食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深くかかわっています。虫歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。</p> <p>よくかんで食べよう おやつは時間や量を決めて食べよう 甘い物はとり過ぎないようにしよう カルシウムを多く含む食べ物をとろう 食べた後は歯をみがこう</p>	<p>1 切り干し大根のそぼろ煮</p> <p>あじのレモンじょうゆ焼き</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそ汁</p> <p>ホクホクとしていて優しい甘さのかぼちゃはみそ汁にしてもおいしいです。煮くずれないようにていねいに作りました。</p>	<p>2 キャベツの塩昆布和え</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>揚げぎょうざ(小2中3)</p> <p>一食中華麺 みそラーメンの汁</p> <p>ぎょうざは点心という料理の一つです。点心とは中国料理の軽い食事やおやつの中で、中国では朝ごはんに点心を食べます。</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	
<p>6 キャベツの磯和え</p> <p>豚肉のあんからめ</p> <p>むぎごはん 紅葉汁</p> <p>甘いあんがおいしい豚肉のあんからめです。このあんのおいしさのひみつは、ウスターソースと中華スープの素です。</p>	<p>7 カラフルポテト</p> <p>トマトチーズハンバーグ</p> <p>米粉食パン ジュリエンヌスープ</p> <p>ごちそうさまの「ご馳走」とは走り回るという意味です。「ごちそうさま」とは、わたしのために走り回ってくださってありがとうという意味です。</p>	<p>8 ほうれん草のごまよごし</p> <p>りんご</p> <p>秋鮭の塩こうじ焼き</p> <p>むぎごはん 豚汁</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると、歯や口の健康につながります。よくかんで食べましょう。</p>	<p>9 ごぼうのサラダ</p> <p>ポークシュウマイ(小2中3)</p> <p>むぎごはん 豆腐の中華煮</p> <p>ごぼうはお腹の中を掃除してくれる食物せんいをたっぷり含んでいます。さっぱりとサラダでいただきます。</p>	<p>10 青じそドレッシングわかめサラダ</p> <p>まぐろカツ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p> <p>牛乳を残してしまう人はいませんか？牛乳には、丈夫な歯や骨を作るつくるものになるカルシウムがたくさん含まれています。</p>
<p>13 キャベツのゆかりあえ</p> <p>鶏肉のからあげねぎソースかけ(2)</p> <p>むぎごはん さといものみそ汁</p> <p>今週は給食の喫食量調査をします。調査はみなさんが給食をどのくらい食べていて、栄養素の摂取状況を知るためにを行います。</p>	<p>14 シャキシャキポテトサラダ</p> <p>豚肉のマーマレード焼き</p> <p>食パン 野菜たっぷりスープ</p> <p>食事の前の手洗いを十分に行っていますか？感染症対策のために手洗い・消毒をていねいにしましょう。とくに給食当番の人はいきしておこなしましょう。</p>	<p>15 小松菜のおかか和え</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ(2)</p> <p>ひじき豆ごはん のっぺい汁</p> <p>だいたいは「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質を多く含んでいます。昔から日本人は大豆を大切に食べてきました。</p>	<p>16 もやしのカレー風味サラダ</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>さつまいもに含まれているでんぷんは、体の中でエネルギーになります。肌の良いビタミンCも多く含まれています。</p>	<p>17 れんごんのきんぴらヨーグルト</p> <p>さわらの揖斐みそ焼き</p> <p>むぎごはん 豆腐ときのこのすまし汁</p> <p>★食育の日献立</p> <p>揖斐郡で作られているみそに漬け込んださわらです。岐阜の牛乳からできたヨーグルトがデザートです。</p>
<p>20 もやしのナムル</p> <p>春巻き</p> <p>キムチチャーハン 春雨のスープ</p> <p>キムチは体をあたためてくれる働きがあります。給食で使うキムチは辛さひかえめのものを使っています。</p>	<p>21 フルーツ和え</p> <p>フランクフルト</p> <p>小型パン 焼きそば</p> <p>焼きそばは、おいしく仕上げるために焼きそば用の蒸しめんを給食センターでさらに蒸して温めてから手早く炒めています。</p>	<p>22 白菜とコーンのおひたし</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>むぎごはん みそおでん</p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。感謝の気持ちを伝えるためにも好き嫌いをしないことや、ていねいに後片付けをするなど、行動できるとよいですね。</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 肉じゃが お米のムース</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>むぎごはん キャベツのみそ汁</p> <p>和食の日メニュー</p> <p>11月24日は「和食の日」です。和食はごはんを中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。</p>
<p>27 ブロッコリーのおかか和え</p> <p>納豆</p> <p>鶏肉の柿ソース焼き</p> <p>むぎごはん 大根のみそ汁</p> <p>ブロッコリーと輪之内町産のキャベツを使ったおかか和え、岐阜県産の大根のみそ汁と岐阜県産の富有柿のタレにからめて焼いた鶏肉、納豆も岐阜県産の大豆をつかったものです。</p>	<p>28 かんきつドレッシング大根サラダ</p> <p>ほうれん草のグラタン</p> <p>食パン ミネストローネ</p> <p>グラタンは大きな釜で具を作り、ひとつひとつカップにわけ、チーズをのせてオーブンで焼いています。味わって食べましょう。</p>	<p>29 チンゲンサイのごま和え</p> <p>大豆コロッケ</p> <p>むぎごはん すき焼き風煮</p> <p>「すき焼き」という名前の由来にはいろいろな説があります。一番よく言われているのは、畑で耕す「すき」という道具の上で肉を焼いたというものです。</p>	<p>30 青菜と厚揚げの中華炒め</p> <p>いかの香味焼き</p> <p>むぎごはん 中華風コーンたまごスープ</p> <p>厚揚げは成長期に必要な鉄やカルシウムを多くふくんでいます。青菜と一緒に中華炒めにしました。</p>	<p>いい にほんしょく</p> <p>11月24日は わしょくひ 和食の日</p>