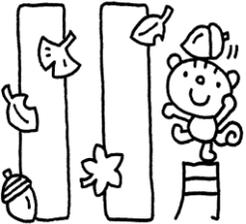


月	火	水	木	金	土	給食日より
						
			1	2	3	<p>旬を大切に!!</p> <p>寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の根野菜などでしっかり体を温め、体温の低下や乾燥に備えることが大切です。</p> <p>《この時季の旬な食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜 ・ごぼう ・かぶ ・白菜 ・大根 ・れんこん ・里芋 ・ほうれん草 ・人参 ・ねぎ ・鮭 ・マクロ ・かニ ・いわし
5	6	7	8	9	10	<p>文化の日</p>
<p>牛乳、クッキー、りんご ご飯 煮魚 小松菜と竹輪の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(茄子、生揚げ)</p> <p>牛乳、ふかし芋</p>	<p>豆乳、ウエハース、みかん 醤油ラーメン コロケ きゅうりの昆布和え バナナ 小魚</p> <p>牛乳、レモンラスク</p>	<p>牛乳、ビスケット、柿 豚肉丼 青梗菜とカニの和え物 みかん 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)</p> <p>牛乳、かき玉にゆうめん</p>	<p>豆乳、せんべい、オレンジ 黒糖パン タンドリーチキン グリーンサラダ りんご オイスタースープ</p> <p>牛乳、じゃこご飯、スルメ</p>	<p>牛乳、ポーロ、バナナ わかめご飯 ふわふわ連根団子揚げ 水菜とトマトの胡麻酢和え 柿 さつま汁</p> <p>牛乳、ウエハース、みかん</p>	<p>牛乳、クラッカー、りんご 和風カレーライス キャベツサラダ オレンジ 豆苗スープ</p> <p>牛乳、バナナスコーン</p>	<p>《この時季の旬な食材》</p>
12	13	14	15	16	17	<p>『もったいない』</p> <p>この語源は、物のあるべき姿を意味し、命や物を大切にしようという心を表しています。</p> <p>食べ物は、人が生きるために自然が与えてくれた恵みです。また、食べ物は、作る人、運ぶ人、売る人など、多くの人たちによって私たちの手元に届けられます。その食べ物を無駄にするなんて、本当に「もったいない」ことだと思います。</p> <p>この「もったいない」という言葉は外国語には同じ意味の言葉はなく、現在世界でも注目される言葉になりつつあります。ですから、私たちもこの言葉を、今一度考え食べ物や資源を大切にしていってほしいです。</p>
<p>牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 鮭の南部焼き きんぴら連根 ミニトマト オレンジ 小松菜とワンタンの味噌汁</p> <p>牛乳、メープルビスケット</p>	<p>豆乳、せんべい、柿 きのこの和風パスタ チーズサラダ バナナ かぶとベーコンのスープ</p> <p>牛乳、ジャムサンド</p>	<p>牛乳、ビスケット、りんご バターロール 鶏のから揚げ(甘酢あん) レーズンサラダ みかん 海藻ミルクスープ</p> <p>麦茶、青菜とホタテの混ぜご飯 スルメ</p>	<p>豆乳、クッキー、みかん 花ちらし寿司 ブロッコリーの白和え りんご 三つ葉の澄まし汁</p> <p>牛乳、プリンアラモード</p>	<p>牛乳、ポーロ、オレンジ ご飯 肉じゃが煮 きゅうりの酢の物 柿 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)</p> <p>牛乳、すいとん汁</p>	<p>牛乳、ウエハース、柿 茄子の甘辛味噌スパゲティ ごぼうサラダ バナナ コンソメスープ</p> <p>牛乳、きな粉ラスク</p>	
19	20	21	22	23	24	<p>勤労感謝の日</p>
<p>牛乳、ビスケット、柿 ご飯 ぶり大根の煮物 いんげんの梅肉和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(ほうれん草、玉葱)</p> <p>牛乳、ナポリタンソーテー</p>	<p>豆乳、ウエハース、みかん あんかけうどん 鶏ササミと水菜の和え物 バナナ 豆腐と人参の澄まし汁</p> <p>牛乳、胡麻ひじきご飯、スルメ</p>	<p>牛乳、ポーロ、オレンジ ハヤシライス 豆菜サラダ 柿 小魚</p> <p>牛乳、アップル餃子</p>	<p>豆乳、クラッカー、バナナ バターロール カップケーキハンバーグ カリフラワーのマリネ風サラダ りんご トマトのミルクスープ</p> <p>麦茶、お楽しみケーキ</p>	<p>牛乳、ポーロ、オレンジ ご飯 肉じゃが煮 きゅうりの酢の物 柿 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)</p> <p>牛乳、すいとん汁</p>	<p>牛乳、せんべい、りんご 五目チャーハン もやしのナムル みかん さつま芋の中華スープ</p> <p>牛乳、米粉のかりかりクッキー</p>	
26	27	28	29	30		<p></p>
<p>牛乳、クッキー、オレンジ ふりかけご飯 豚肉と野菜のうま煮 わかめとツナの酢の物 りんご 味噌汁(卵、豆苗、えのき)</p> <p>牛乳、お好み焼き</p>	<p>豆乳、ウエハース、みかん 焼きそば 切り干し大根の中華サラダ バナナ はんぺんスープ</p> <p>牛乳、甘味噌おにぎり、スルメ</p>	<p>牛乳、クラッカー、りんご もぐらご飯(たきこみ) ウインナー 青梗菜の彩り和え 柿 味噌汁(キャベツ、コーン)</p> <p>牛乳、スノーボールクッキー</p>	<p>豆乳、せんべい、柿 食パン(いちごジャム) コーンクリームシチュー 白菜とハムのサラダ オレンジ 小魚</p> <p>麦茶、きつねうどん</p>	<p>牛乳、ビスケット、バナナ ご飯 魚の竜田揚げ ブロッコリーのお浸し ミニトマト みかん 根菜と高野豆腐の味噌汁</p> <p>牛乳、干し芋、りんご</p>		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。