

月	火	水	木	金	土	給食日より
2	3 文化の日	4 牛乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏肉のメープルマスタード焼き レタスとトマトのサラダ りんご 白菜とベーコンの豆乳スープ 牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ	5 豆乳、クッキー 豚肉丼 小松菜のおかか和え 梨 味噌汁(かぼちゃ、もやし) 本門寺遠足 牛乳、ピザ餃子	6 牛乳、せんべい けんちんうどん がんもの含め煮 ブロッコリーの海苔和え バナナ 小魚 牛乳、焼きドーナツ	7 牛乳、小魚せんべい 和風カレーライス 海藻サラダ グレープフルーツ ほうれん草スープ 牛乳、マシュマロおこし	旬を大切に!! 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。 《この時季の旬な食材》 ・小松菜 ・ほうれん草 ・ごぼう ・人参 ・かぶ ・ねぎ ・白菜 ・鮭 ・大根 ・マクロ ・れんこん ・カニ ・里芋 ・いわし
9		10 豆乳、小魚せんべい ハヤシライス カリフラワーのマリネ風サラダ 梨 小魚 牛乳、ハニーせんべい	11 焼き芋 食パン(ジャム) ブロッコリーの梅肉和え みかん 具だくさん豚汁 牛乳、豆苗とホタテの混ぜご飯 スルメ	12 豆乳、せんべい ミートソーススパゲティ 白菜とツナのサラダ バナナ 水菜とエリンギのスープ 牛乳、きな粉トースト	13 牛乳、カルシウムせんべい 五目ちらし寿司 青梗菜の彩り和え 柿 澄まし汁(花麩、三つ葉)  麦茶、フルーツゼリーパフェ	
16	17 豆乳、ビスケット 醤油ラーメン メンチカツ きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	18 牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 野菜のうま煮 もやし酢 梨 味噌汁(なめこ、生揚げ) 牛乳、焼きビーフン	19 豆乳、小魚せんべい バターロール カップケーキハンバーグ フレンチサラダ みかん コーンクリームスープ  牛乳、お楽しみケーキ	20 牛乳、せんべい わかめご飯 ふわふわ蓮根団子揚げ 小松菜のピーナッツ和え ミニトマト 柿 けんちん汁 牛乳、干し芋、みかん	21 牛乳、クッキー ご飯 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 千切りレタス オレンジ 味噌汁(茄子、ミョウガ) 牛乳、プレーンスコーン	『もったいない』 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。 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。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と思います。
23	24 豆乳、小魚せんべい 焼きそば 青梗菜の中華和え バナナ ハンペンスープ 牛乳、すいとん汁	25 牛乳、にんじんせんべい もぐらご飯(たきこみ) ウインナー ほうれん草のおかか和え りんご 味噌汁(里芋、卵) 牛乳、マカロニソテー	26 豆乳、ビスケット 食パン(ジャム) ホワイトシチュー レタスの和風サラダ オレンジ 小魚 麦茶、わかめおにぎり、スルメ	27 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 ぶり大根の煮物 ブロッコリーとハムの和え物 ミニトマト 柿 白菜と牛肉の味噌汁 牛乳、りんご蒸しパン	28 牛乳、せんべい ゆかりご飯 春巻き キャベツのナムル みかん 春雨スープ 牛乳、クラッカーサンド	
30						牛乳、にんじんせんべい ポークライス 切り干し大根のサラダ オレンジ トマトオニオンスープ 牛乳、さつま芋餅

※ 都合により献立が変更になる場合があります。