

月	火	水	木	金	土	給食日より
						
				1	2	<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 ・カニ ・いわし
				牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 五目卵焼き 蓮根と竹輪の炒め煮 りんご 味噌汁(ほうれん草、玉葱)	牛乳、小魚せんべい 肉野菜あんかけご飯 きゅうりとじゃこの中華和え 梨 わかめスープ	
				牛乳、すいとん汁	牛乳、焼きドーナツ	
4	振替休日	5	6	7	8	
		豆乳、塩せんべい ご飯 魚のみぞれ焼き 青梗菜と油揚げの和え物 ミニトマト みかん 豚肉とおからの味噌汁 牛乳、ホットケーキ	牛乳、クラッカー スパゲティーナポリタン キャロットサラダ バナナ チキンスープ 麦茶、茶飯海苔巻き、スルメ	焼き芋 焼き芋大会 飲むヨーグルト、ビスケット バナナ	牛乳、カルシウムせんべい カレーライス 小松菜の洋風サラダ 柿 小魚 牛乳、ぶくぶくせんべ	牛乳、クッキー 豆腐のそぼろ煮 水菜とコーンの和え物 オレンジ かぶの澄まし汁 牛乳、シュガートースト
11		12	13	14	15	16
牛乳、ビスケット 麻婆茄子丼 春雨サラダ りんご 大根とホタテのスープ 牛乳、じゃがお焼き	豆乳、クラッカー イタリアン焼きそば ごぼうサラダ オレンジ 白菜とベーコンのスープ 牛乳、チーズマヨトースト	牛乳、クッキー ご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーとハムの和え物 ミニトマト みかん 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 牛乳、わかめうどん	豆乳、小魚せんべい 食パン(ジャム) ホワイトシチュー カリフラワーサラダ バナナ 小魚 麦茶、菜めしご飯、スルメ	牛乳、カルシウムせんべい ちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草のピーナッツ和え 柿 澄まし汁(豆腐、三つ葉) 牛乳、プリンパフェ	牛乳、塩せんべい 和風スパゲティ 海藻サラダ りんご ポークスープ 牛乳、味噌おにぎり	<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けるべきではないでしょうか。</p>
18	19	20	21	22	23	
牛乳、カルシウムせんべい 親子丼 もやしの彩り和え 柿 かぶと舞茸の味噌汁 牛乳、ジャムクッキー	豆乳、塩せんべい 味噌ラーメン パンパンジーサラダ バナナ 小魚 牛乳、いなりご飯、スルメ	牛乳、クッキー ご飯 魚のネギ塩焼き 青梗菜の和え物 ミニトマト オレンジ 澄まし汁(生揚げ、三つ葉) 牛乳、スパゲティソテー	豆乳、ビスケット バターロール ハンバーグ～マトソース～ ポテトサラダ ゆでブロッコリー みかん コーンクリームスープ 麦茶、お楽しみケーキ	牛乳、小魚せんべい ご飯 牛肉と根菜のうま煮 わかめの胡麻酢和え りんご 味噌汁(なめこ、葱) 牛乳、お好み焼き	<p>勤労感謝の日</p>	
25	26	27	28	29		
牛乳、クッキー ご飯 ぶり大根の煮物 小松菜のおかまヨ和え りんご さつま芋と刻み昆布の味噌汁 牛乳、メープルラスク	豆乳、小魚せんべい ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 カリフラワーのゆかり和え バナナ 小魚 牛乳、米粉蒸しパン	牛乳、クラッカー 豚肉とひじきの炊き込みご飯 ウインナー きゅうりの白和え 柿 味噌汁(里芋、油揚げ) 牛乳、塩焼きそば	豆乳、ビスケット バターロール 鶏のオーロラ焼き コールスローサラダ りんご マカロニスープ 牛乳、塩昆布おにぎり、スルメ	牛乳、塩せんべい ご飯 はんぺんのはさみ揚げ 水菜と蓮根の和え物 ミニトマト オレンジ のっぺい汁 牛乳、干し芋、りんご	牛乳、カルシウムせんべい わかめご飯 春巻き 白菜ナムル りんご かき玉スープ 牛乳、ジャムクラッカーサンド	